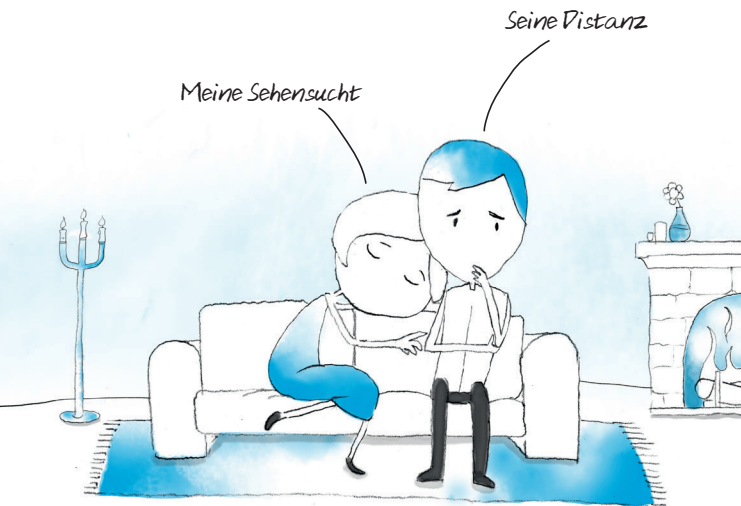


# Die Angst des Mannes vor der Nähe.

Ein Text von Hans Jellouschek.



## ” Die Partnerin erzählt:

# Haben Männer Angst vor Nähe, speziell vor weiblicher Nähe?

„Komisch, wenn ich ihm in die Augen schaue, schaut er weg – wie peinlich berührt.“ – „Wenn er nach Hause kommt, hat er immer noch tausend Sachen zu tun. Nur mal ein paar Minuten einfach neben mir sitzen – das hält er nicht aus.“ – „Beim Sex macht er die Augen zu und ist wie weggetreten. Es läuft ab – irgendwie rein triebhaft, ohne jeden Kontakt zu mir.“ – „Er kann nicht streicheln und zärtlich sein. Entweder kommt er gleich ‚zur Sache‘, oder es findet eben gar nichts statt.“ – „Wenn ich ihn unerwartet von hinten berühre, zuckt er zusammen, als wollte ich ihm etwas antun...“

Immer wieder höre ich von Frauen solche und ähnliche Beobachtungen über ihre Männer. Haben Männer Angst vor Nähe, speziell vor weiblicher Nähe? Es ist eigenartig: Männer haben doch große Sehnsucht nach Frauen, nach dem Weiblichen überhaupt. Wenn sie miteinander reden, vor allem wenn sie noch jünger sind, ist das doch eines ihrer Hauptthemen. Der weitaus überwiegende Teil der Liebeslyrik stammt von Männern. Und nur zu oft ist ihnen – sehr zum Leidwesen ihrer Frauen – eine einzige Frau sogar zu wenig, wie die vielen Außen- und Nebenbeziehungen beweisen. Und wenn sie verliebt sind, wie nah können sie dann sein! Frauen sind oft ganz gerührt und fasziniert, wenn sie sich an diese Zeit erinnern.

In der Brust des Mannes scheint es besonders hier die berühmten zwei Seelen zu geben: Die eine sehnt sich nach der Frau, nach Nähe und Verschmelzung mit ihr. Die andere – und die wird vor allem bei längerem Zusammenleben aktiv – hat ihre großen Vorbehalte, ist auf der Hut, vermeidet, blockt ab. Und das hat offensichtlich, wie die Beispiele nahelegen, mit Angst zu tun.

### Angst wovor?

Was haben Frauen, die Nähe haben wollen, Gefährliches für Männer? Wohl zunächst schon einmal das: wenn sie etwas haben wollen, und die Männer nicht das Heft in der Hand haben, wenn die Initiative zur Nähe nicht von ihnen, sondern von den Frauen ausgeht, dann „können“ Männer oft schon nicht mehr – vom Aushalten des Blickkontaktes angefangen bis hin zum Geschlechtsverkehr.

Also: Männer wollen die Kontrolle behalten, auch über die Regulierung von Distanz und Nähe. Wenn ihnen die zu entgleiten droht, weil die Frau initiativ wird, wird es ihnen mulmig – obwohl es andererseits auch hier wiederum die geheime männliche Sehnsucht gibt, von der Frau einmal so richtig „genommen“ zu werden, vor allem im Sexuellen: auch hier also wieder die eigenartige Doppelgesichtigkeit! Aber davon mal abgesehen, macht es Männern in den meisten Fällen Angst, die Kontrolle aufzugeben. Wieso macht es ihnen Angst?

## Die Verschmelzung mit dem Weiblichen ist für ihn Inbegriff aller Seligkeit.

Um das ganz zu verstehen, müssen wir wohl an den Anfang des männlichen Lebens zurück und die besondere Situation bedenken, die dadurch gegeben ist, dass der kleine Junge, der noch ganz auf die Mutter bezogen und vollständig auf sie angewiesen ist, sich in seinem Geschlecht von dieser Mutter unterscheidet. Vielleicht liegt hier die Wurzel der Ambivalenz des Mannes dem Weiblichen gegenüber. Bei der Mutter findet er Nahrung, Sicherheit und Geborgenheit. Die Mutter ist der Urquell seines Lebens. Die Verschmelzung mit dem Weiblichen ist darum für ihn Inbegriff aller Seligkeit. Das ist aber nur die eine Seite. Die andere ist: Er muss gleichzeitig von dieser Mutter weg. Sie ist ihm bei aller Nähe und Angewiesenheit auch fremd – sie ist vom anderen Geschlecht.

Er muss sich von ihr unterscheiden und sein eigenes Männliches im Gegenüber zu ihr – und in der Identifikation mit dem Vater – finden. Kommt er nicht los von ihr, verkümmert er, wird er ein Muttersohn, der nicht „seinen Mann steht“. Hierin unterscheiden sich Mädchen und Jungen von Anfang an. Zwar muss sich auch das Mädchen von der Mutter lösen, um ihr Eigenes zu finden. Dennoch ist es, weil gleichen Geschlechts, darin durch die Mutter nie so in Frage gestellt und gefährdet wie der Junge. Für das Mädchen ist eher die Gefahr, dass es beim Vater „hängenbleibt“ – aber das ist ein anderes Thema, das uns hier nicht weiter beschäftigen soll.

## Dann taucht beim Mann die andere Seite auf: festgehalten, eingeeengt, ja von ihr verschlungen und „in die Tiefe gezogen“ zu werden...

### **Leben spendend und Leben vernichtend**

Für den Mann ist das Mütterliche, und damit das Weibliche überhaupt, von Anfang an Glück und Gefahr zugleich.

Die Mutter – und damit das Weibliche – hat für das Kind, vor allem für das männliche, immer diesen Doppelaspekt: Hier ist das Leben, und – wenn man sich nicht rechtzeitig von ihr löst – hier lauert auch der Tod. Darum zieht es einen immer hin zu ihr, und zugleich muss man sich immer wieder gegen sie wehren. Und das ist genau die Erfahrung, die die zitierten Aussprüche der Frauen widerspiegeln: Zunächst haben sie sich begehrt und gewollt erlebt, und wenn es um Versorgung und Verwöhnung geht, stehen sie immer noch hoch im Kurs. Aber wenn sie von sich aus etwas vom Mann wollen, taucht beim Mann die andere Seite auf: festgehalten, eingeeengt, ja von ihr verschlungen und „in die Tiefe gezogen“ zu werden. Und davor schützt er sich mit Abwehr, Vermeidung, Rückzug.

Dabei ist es auch nicht zufällig, dass viele Männer dabei eher indirekt vorgehen: Sie vermeiden Blickkontakt, reden sich heraus, bringen Sachargumente, warum was nicht geht, oder sind einfach nicht da.

Das wird durch spezielle lebensgeschichtliche Erfahrungen bei manchem Mann unter Umständen noch erheblich verstärkt: Außer dem geschilderten generellen Problem haben viele noch zusätzlich übergriffige Mütter gehabt, die von ihren Söhnen die emotionale Nahrung bekommen wollten, die ihnen von ihren Partnern verweigert wurde – ohne dass sie

sich dessen und der Folgen bewusst gewesen wären. Solche Söhne, die Partnerersatz und heimlicher Geliebter ihrer Mütter waren, sind später natürlich besonders auf der Hut, von Frauen nicht vereinnahmt zu werden, und sie bedienen sich besonders versteckter Strategien, um sich abzugrenzen, weil sie die „Liebe“ ihrer Mütter ja schlecht brüsk und direkt zurückweisen konnten.

Das bleibt am Anfang einer Beziehung meist sehr versteckt. Denn die Geschichte des „MutterSohns“ ist ja folgende: Der Herangewachsene verliebt sich, und unter dem Eindruck dieser Liebe erscheint ihm die Freundin anfangs nur in ihren positiv weiblichen Aspekten: als spendend, wohlwollend, wunderbar. In ihrem „Licht“ treten die negativ festhaltenden Seiten der eigenen Mutter scharf in den Vordergrund, was wiederum die (nur) positiven der Freundin weiter verstärkt. Er spaltet am Anfang sozusagen sein zweiseitiges Frauenbild: Die negativ-festhaltenden Teile werden bei der Mutter gesehen, die positiv-spendenden in der Freundin. So wird ihm diese zur Verheißung der Befreiung von der festhaltenden Seite der Mutter. Freilich, wenn diese Befreiung – jedenfalls äußerlich durch Zusammenzug und Heirat – gelungen ist, und vor allem, wenn die Freundin als seine jetzige Ehefrau durch Kinder selber in die Mutterrolle gerückt ist –, dann entdeckt der Mann plötzlich an ihr auch die negativ festhaltenden Aspekte, und ihre Annäherungsversuche werden mehr und mehr so wie die Übergriffe seiner Mutter und damit als eine Gefahr für seine Freiheit und Männlichkeit erlebt. Oft wandern dann die positiv nährenden, liebevoll hellen Züge wieder zur Mutter zurück – oder sie werden plötzlich idealistisch überhöht in einer anderen Frau gesehen, mit der er dann deshalb vielleicht eine Affäre eingeht. (Aber wehe, wenn sich diese Geliebte wieder zur Ehefrau machen lässt...!)

# Was also können Männer tun, um von ihrer zweideutigen zu einer eindeutigen Haltung zu kommen?

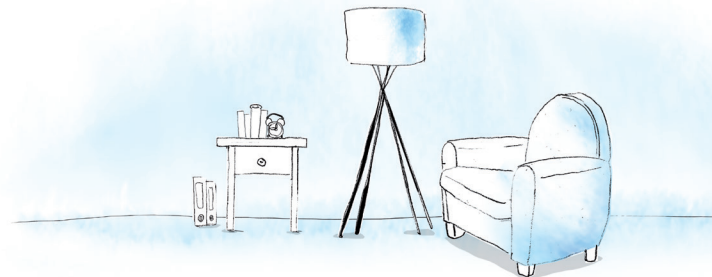
## Sich als Mann annehmen

Die Angst der Männer vor der Nähe ihrer Frauen hat also sowohl mit der generell männlichen Situation, als auch mit den besonderen Erfahrungen vieler Männer mit ihren Müttern zu tun. Die Frage bleibt: Wie kann man damit umgehen? Zweifellos ist die männliche Ambivalenz der weiblichen Nähe gegenüber eine Hauptquelle für Paarprobleme. Denn heutige Frauen nehmen das nicht mehr als Schicksal hin, wie das vielleicht ihre Mütter gemacht haben. Sie fühlen sich abgewertet und in ihren Bedürfnissen missachtet. Nicht selten gehen sie deshalb ihrerseits Außenbeziehungen ein, denn in der Verliebtheitsphase kann der andere Mann ja so wunderbar nahe sein... Was also können Männer tun, um von ihrer zweideutigen zu einer eindeutigen Haltung zu kommen?

Die Antwort ist relativ leicht zu formulieren, aber nicht immer einfach umzusetzen: Männer, die sich wirklich von ihren Müttern gelöst haben, sind imstande, die Ambivalenz zu überwinden. Sie können die Nähe ihrer Frauen nicht nur ertragen, sondern auch genießen. Nur der Mann, der frei ist von seiner Mutterbindung, lässt die Frau ihm gegenüber Frau sein und macht sie nicht im Geheimen zu seiner Mutter, die er einerseits idealisiert und gegen die er sich andererseits wehrt. Und wie löst man sich von der Mutter? Nicht dadurch, dass man einen Krach nach dem anderen mit ihr inszeniert oder sie – beispielsweise in einer Therapie – durch Wutausbrüche posthum „erschlägt“. Damit verhärtet man sich lediglich in einer Trotzposition. Trotz ist aber nur Abhängigkeit mit negativen Vorzeichen. Wirkliche Ablösung geht immer einher mit Versöhnung. Wenn ich versöhnt bin, bin ich frei. Zu be-

werkstelligen ist also eine versöhnte Ablösung, dann verliert weibliche Nähe für den Mann das Gefährliche.

Dafür ist entscheidend, dass er sein Mann-Sein liebevoll annehmen kann. Wenn er sich selber als Mann mag, dann kann er sich auch liebevoll und ohne Angst Frauen zuwenden. Aber haben Männer da Probleme? Meiner Erfahrung nach ja. Es ist ihnen freilich oft gar nicht bewusst, weil sie sich selber nicht spüren. Vieles, was Männer tun, angefangen vom Sport bis hin zur täglichen Arbeit, machen sie in einer Weise, die man nur mit Feindschaft gegen sich selbst interpretieren kann. Sie gehen rücksichtslos gegen sich selber vor und versuchen, den Leib unter die Knute ihres Willens und Verstandes zu zwingen. Das kippt dann oft unvermittelt um in hemmungsloses Genießen-Wollen, aber dieses hat wieder nichts Liebevollens an sich, sondern wird oft zur Sucht, von Alkoholsucht bis zur Sex-Sucht, und zeigt erst recht wieder eine heimlich feindliche Einstellung zu sich selbst.



## Der Mann muss – seelisch gesprochen – den weiblichen Bereich seiner Mutter verlassen und in den Bereich seines Vaters getreten sein...

Wie kann ein Mann lernen, sich selber in seinem Geschlecht zu lieben? Ich kann es hier nur stichwortartig verkürzt sagen: Dafür hat die Beziehung zum Vater eine entscheidende Bedeutung. Der liebevolle – auch körperliche – Kontakt zum Vater lässt ein starkes und zugleich liebevolles männliches Selbstbewusstsein entstehen. Heutige Väter sind sich ihrer Bedeutung für ihre Kinder bewusster als die vorausgehender Generationen. Allerdings beachten auch heutige Väter immer noch zu wenig, wie wichtig ihre Liebe und auch ihre körperliche Zärtlichkeit für das Entstehen einer starken, liebevollen und zugewandten Männlichkeit bei ihren Söhnen ist. Jungen und junge Männer brauchen das Gefühl, einen starken, wohlwollenden und zärtlichen Vater im Rücken zu haben, dann können sie später weibliche Nähe genießen ohne die Angst, verschlungen zu werden. Der Mann muss – seelisch gesprochen – den weiblichen Bereich seiner Mutter verlassen und in den Bereich seines Vaters getreten sein, damit er angstfrei und ebenbürtig der Frau gegenüber treten kann.

Dieser Schritt vom mütterlichen in den väterlichen Bereich kann heute immer noch geschehen, selbst wenn der Vater

## Beide, sowohl der Macho wie der Softie, sind Muttersöhne – nur in verschiedener Ausprägung.

dieses Ideal nicht erfüllt, die Mutter nicht losgelassen hat und beide Eltern bereits tot sind. Denn es ist ein seelischer Vorgang, und man kann heute immer noch seinen Teil dazu tun, innerlich von der Mutter weg zum Vater zu gehen, eine neue Sichtweise zu gewinnen, sich mit ihm zu versöhnen und so Zugang zur Quelle der eigenen Männlichkeit zu gewinnen. Darüber hinaus ist es hilfreich, sich „korrigierende Erfahrungen“ zu verschaffen, indem man sich um Freundschaften zu kameradschaftlichen und väterlich-liebevollen Männern bemüht, um im Kontakt mit ihnen die eigene Männlichkeit in einem positiveren Licht zu erleben und sie aus weiblicher Abhängigkeit zu befreien.

Wenn ich betone, dass es nötig ist, sich im Männlichen – in der eigenen männlichen Geschichte und im eigenen männlichen Geschlecht – zu verwurzeln, dann will ich keineswegs den Macho wieder auf dem Thron haben. Beide, sowohl der Macho wie der Softie, sind Muttersöhne – nur in verschiedener Ausprägung. Sie sind beide nicht von der Mutter losgekommen und wehren sich deshalb, freilich in sehr unterschiedlicher Weise, gegen sie. Und beide sind, ebenfalls auf unterschiedliche Weise, von einem tiefsitzenden Ressentiment gegen ihr eigenes Mannsein erfüllt. Der Mann, den ich hier meine, liebt seine Männlichkeit, und darum kann er auch ihr „Gegenstück“, die Weiblichkeit in der Frau, ohne Ressentiments annehmen als die willkommene Ergänzung zur Vollständigkeit unseres menschlichen Seins.

**Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Literaturtipp:

**Hans Jellouschek:** Was die Liebe braucht. Antworten auf die wichtigsten Beziehungsfragen. Kreuz, Freiburg 2009

## Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: [www.efl-beratung.de](http://www.efl-beratung.de) sowie unter [www.zeit-zum-reden.com](http://www.zeit-zum-reden.com)

## Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 12 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter: [koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung](http://koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung)

## Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung. Ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

## Impressum:

Text mit freundlicher Genehmigung von Dr. Hans Jellouschek, Psychotherapeut und Autor zahlreicher Bücher, die sich mit Paarproblemen beschäftigen; [www.hans-jellouschek.de](http://www.hans-jellouschek.de). Dieser Artikel ist entnommen: Blickpunkt EFL-Beratung, Zeitschrift des Bundesverbandes katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V., Oktober 1999

### Herausgeberin:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

### Kontaktadresse:

Der Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: Dr. Hannspeter Schmidt, Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668 Köln

### Redaktion:

Gabi Hähner, Claudia Richter, Georg Riesenbeck





## Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln finden Sie in folgenden Städten:

- Bergisch-Gladbach
- Bonn
- Düsseldorf
- Euskirchen
- Gummersbach
- Köln
- Köln-Porz
- Neuss
- Ratingen
- Rhein-Erft-Kreis
- Siegburg
- Wuppertal

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.  
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns  
unter [www.onlineberatung-efl.de](http://www.onlineberatung-efl.de)



**Kath. Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung**

 ERZBISTUM KÖLN

Scannen und  
mehr erfahren:

