

## Problem- zonen

Ich kann von mir sagen, dass ich gerne und ausführlich und mit Gewinn über Probleme rede. Die Tatsache, dass ich seit etlichen Jahren eine wunderbare und hoch qualifizierte Therapeutin besuche, erfüllt mich nicht mit Scham sondern ist für mich sehr bereichernd. Ich finde, es sollte viel selbstverständlicher sein, uns um unsere Seele ebenso sorgsam zu kümmern, wie um unseren Körper oder unser Auto. Ich schneide mir die Haare ja auch nicht selber und bringe meinen Wagen, meine Haut und meine Innereien regelmäßig zur Inspektion.

Und meine Seelen-Pflege ist mir wichtiger, als die Pediküre. Warum tun sich besonders Männer immer noch so schwer, um Hilfe zu bitten, wenn ihre vermeintliche Stärke ins Wanken gerät, und wie kann man sie dazu bewegen, die Hemmschwelle zu überwinden? Der Psychiater Dr. Marc Nairz-Federspiel hat jetzt in Wien eine Praxis eröffnet, die Männern den Weg zum psychologischen Beistand erleichtern soll. „Reden, spüren, Gefühle zeigen – das alles ist weiblich besetzt und schreckt Männer ab. Ich hole meine Patienten da ab, wo sie stehen, beginne die Therapie sehr sachlich in einem oft recht handfesten Ton und biete ihnen ein Höchstmaß an Diskretion. Sie brauchen nicht einmal ihren echten Namen zu nennen. Ein Patient wollte die Therapie ausschließlich per E-Mail machen, das ging natürlich nicht, aber es zeigt, wie schambesetzt das Thema immer noch ist. Ich kann das bedauern, aber ich kann es nicht ändern, dass Männer dem ganzen Psychologie-Bereich oft ablehnend gegenüberstehen. Das berücksichtige ich, frei nach dem Motto: Hol einen Narzissten nicht von seinem Ross, warte bis er runtersteigt.“

Könnte man denn nicht meinen und hoffen, dass auch die Männer von den



## Der Mann und seine Psyche

**Männer leiden  
lieber leise ...  
Warum, worunter -  
und kann man  
ihnen helfen?**



sich verändernden Geschlechterstereotypen profitieren, von der Befreiung aus dem starren Muster des Ernährers mit den starken Schultern? Ist es nicht viel leichter, heute ein Mann zu sein?

„Nein“, sagt der Fachmann. „Besonders jüngere Männer geraten unter enormen Druck – gesellschaftlichen und selbst gemachten. Sie wollen und sollen gute Väter, Partner, Arbeitnehmer sein, soft im Sandkasten und ein Hengst im Bett. Die Emanzipation der Frauen hat die Männer überrollt und überfordert, hat ihnen ihr unverdientes Prestige genommen und sie aus ihrer Bequemlichkeit gerissen. Sie müssen ihr eigenes Geschlecht neu definieren und akzeptieren. Das ist keine leichte Aufgabe.“

**Ich habe zwei Söhne und hoffe, ganz egoistisch**, dass sie zu den Gewinnern der Emanzipation gehören werden. Dass sie in Zeiten hineinwachsen, in denen sich die Fronten aufgelöst haben und sämtliche Geschlechter in Frieden miteinander, aber vor allem auch mit sich selbst leben. Dazu gehört, die Eigenheiten des anderen zu akzeptieren. „Frauen wollen viel reden. Männer eher wenig. Na und? Was ist daran verkehrt? Reden ist kein Allheilmittel“, sagt Dr. Nairz-Federspiel. Man könnte als Frau also auch einfach mal die Klappe halten. Ein ganz neuer, interessanter Gedanke.

Werde ich ausführlich und zur Entlastung meines Mannes mit meiner Therapeutin besprechen.