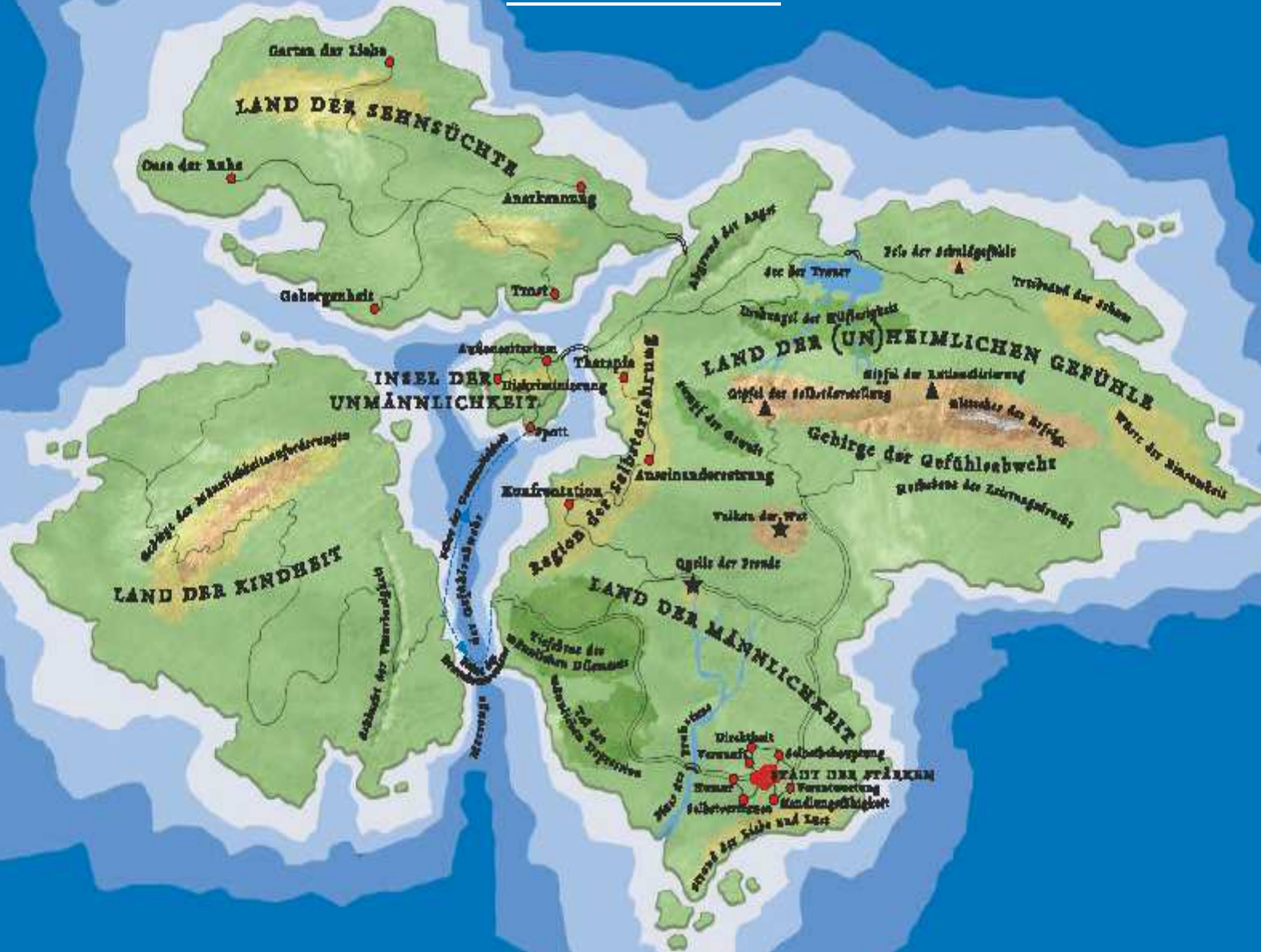


Männerseelen- Landkarte



Geschlechtsbilaterale Gepräche

Beratung von Frau zu Mann

Björn Sufke

Diplom-Psychologe und Männertherapeut

Bielefeld, Deutschland

www.maenner-therapie.de

Das Grundproblem

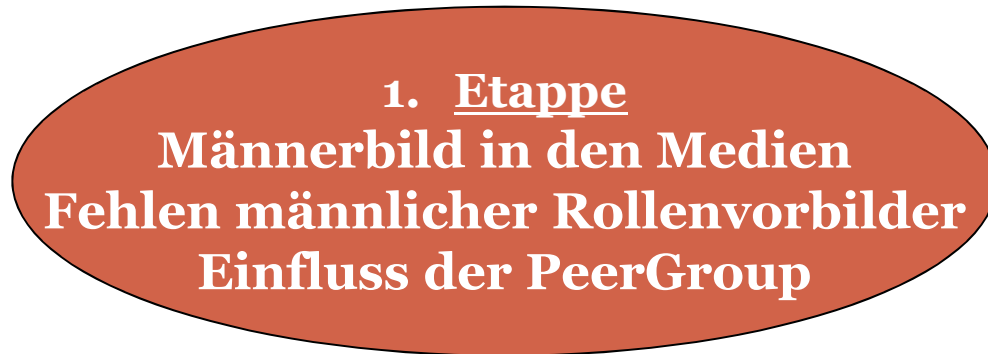


Das zentrale Männlichkeitsproblem ist der verwehrte Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Der Weg zur männlichen Identität



„Angst? – OK!“ **Junge-/Mann-Sein** \neq **Gefühle-Haben**



„Wo ist Papa?“

„Raufbolde und
Prinzessinnen!“

Die männlichen Gefühlsabwehrmechanismen

(in Anlehnung an Böhnisch & Winter sowie Brooks)



1 Objektivität

„Es ist ja so, dass ...“

2 Schweigen/
Konfliktvermeidung

„Ich bin dann mal weg!“

3 Selbstdarstellung

„Ich ...“

4 Rationalität

„Könnte es sein, dass ...?“

5 Handlungsorientierung

„Ich mache lieber statt zu
quatschen!“

6 Leistungsdruck

„Man muss ja ...“

7 Gewalt

„Halt endlich den
Mund!“

Die liebevolle Konfrontation



**Männer brauchen liebevolle
Konfrontationen**

Die liebevolle Konfrontation – eine Gratwanderung



Der linke Abgrund:

Liebevoll, aber nicht
konfrontativ genug

→ Nix passiert!

Der rechte Abgrund:

Konfrontativ, aber
nicht liebevoll genug

→ Die Klappe fällt!

Die liebevolle Konfrontation



Männer brauchen liebevolle Konfrontationen

- ihrer Form der Beziehungsgestaltung
- ihrer Art der Problembearbeitung (vor allem!)
- ihrer Innenwelt

Ebenen der Therapie



Inhaltsebene (Partnerschaftsdynamik,
Entscheidungskonflikt, Biographischer Hintergrund)

LK: „Als wenn Sie sich wünschten ...“ - „Verdammte Einsamkeit!“

MÄNNER!



Bearbeitungsebene („Nicht Quatschen – Machen!“ - „Ich soll ...“ - „Ich schaffe das alleine!“ - „Es ist ja so ...“ - „Man muss ja ...“)

LK: „Erst Quatschen, dann Handeln, OK?“ – „Vom Sollen zum Wollen!“

Beziehungsebene (Small Talk, Analysen, Wertschätzung,
Würdigung, Komplementäre Beziehungsgestaltung)

LK: „Ich kriege langsam Angst, Sie könnten auch mit mir so streng sein!“ - „Wie geht es Ihnen mit mir?“ - „Ich fände es schön, Sie könnten wiederkommen!“

Die liebevolle Konfrontation – 5 Arten, liebevoll zu sein



- 1 Verstehen der männlichen Sozialisation
- 2 Erkennen, Annehmen und Würdigen der männlichen Bewältigungsprinzipien und des Zustands der Nicht-Bezogenheit
- 3 Einladung zur Entdeckungsreise
- 4 “Runter und ran“: Übergabe von Kontrolle, Fragen um Erlaubnis
- 5 Vom Sollen zum Wollen: Fokussierung der Sehnsüchte

Die liebevolle Konfrontation – 5 Arten, konfrontativ zu sein



- 1 Konfrontation mit den
Gefühlsabwehrmechanismen
- 2 Infragestellen der negativen Vorannahmen
über das Sprechen
- 3 Mutig sein beim „Anbieten“ wahrgenommener
Gefühle!
- 4 Konfrontation mit „Gefühls-Indizien“:
Körpersprache, Formulierungen,
Widersprüche, Eindrücke
- 5 Konfrontation mit dem Therapeuten:
Selbsteinbringung, Beziehung, eigene innere
Reaktionen

Die liebevolle Konfrontation – noch 5 Arten, liebevoll zu sein



6 Fachliche Erklärungen (Männer-Statistiken)

7 Mitgefühl mit dem „inneren Jungen“

8 Bevaterung, Nachsozialisation, Lob,
Sympathiebekundung, Geduld

9 Therapeutischer Humor

10 Das „therapeutische Wir“: Solidarität/„Wir
Männer“-Erläuterungen

Die liebevolle Konfrontation – noch 5 Arten, konfrontativ zu sein



6 Therapeutisches Modell: Selbstreflektion, eigene Bewältigungen, Gefühls- und Leidensprozesse

7 Konfrontation mit der bitteren Wahrheit:
Klartext, Fakten, Konsequenzen, andere Sichtweisen, „persönliche Mittelmäßigkeit“

8 Konfrontation mit den ungeliebten inneren Anteilen: Opfer, Lüstling, Schwein, SS-Mann

9 Anschneiden ungeliebter Themenbereiche

10 „Terrier-Prinzip“

Die Besonderheiten des geschlechtsbilateralen Gesprächs



... auf Klientenseite:

1 Selbstöffnung

2 Scham

3 Konkurrenzfreiheit

4 Sehnsucht nach männlichem Wohlwollen

5 Sexualisierung des Kontakts

6 Muttisierung des Kontakts

Die Besonderheiten des geschlechtsbilateralen Gesprächs



... auf Beraterinnenseite:

1 Selbstöffnung

2 Scham

3 Konkurrenzfreiheit

4 Die Verstehensfrage

5 Sexualisierung des Kontakts

6 Muttisierung des Kontakts

7 „Ich stelle mir vor ...“ statt „Es ist schon ...“

8 „... wie das auf mich als Frau wirkt“ statt „Wir Männer ...“

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



BJÖRN SÜFKE
DIPLOM-PSYCHOLOGE UND
PSYCHOTHERAPEUT
WWW.MAENNER-THERAPIE.DE