

Superman in der Krise

Männer zwischen Wunschdenken und Wirklichkeit. Darum ging es an einer Fachtagung in Langenthal. Eingeladen hatte die christliche Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik SGM Langenthal.

Gibt es ein stilles Leiden bei vielen Männern? 50 Teilnehmende vor Ort im Parkhotel Langenthal und 70 Personen zu Hause am Bildschirm setzten sich mit Männerbildern und ihren Folgen auseinander. Zur Fachtagung eingeladen hatte die Klinik SGM Langenthal.

„Männer tun sich schwer, etwas über ihr Herz zu sagen“, hielt Klinik-CEO **Nathan Keiser** fest. Anforderungen in Beruf und Familie setzen Männer unter Druck. Die psychische Belastung nehme mit fortschreitendem Alter zu.

„Bin ich mir selber treu?“, fragte **Markus Theunert**, Fachmann für Männer und -Geschlechterfragen. Männer seien wenig geübt im Zugang zu ihren Gefühlen. Oft hätte ihnen als Buben das verlässliche männliche Vorbild gefehlt. Die offenen Wunden der Väter und Grossväter seien an sie weitergegeben worden. „Selbstbewusst zu sein, heisst, sich selbst bewusst zu sein: Sorgfältig, selbstbestimmt und nachhaltig Mann sein“, erklärte Theunert.

Krisen akzeptieren und Lösungen suchen

Hubert Annen, Dozent für Militärpsychologie und Militärpädagogik, ermutigte dazu, Krisen zu akzeptieren. „Wer zugibt, dass ihn etwas belastet, kann nach Lösungen suchen und Resilienz aufbauen.“ Er zitierte einen US-Soldaten: „Ist doch klar, dass ich mentale Unterstützung in Anspruch nehme – das bin ich meinen Kameraden schuldig.“ Und schliesslich verwies Annen auf die Kraft der Vergebung.

„Was die Welt im Innersten zusammenhält, ist die Liebe“, führte Coach **Hans-Jürgen Lenz** aus. Er empfahl,

Klinik SGM plant neue Abteilung

Es macht Sinn, sich eine Auszeit zu nehmen, bevor Stress-Symptome einen dazu zwingen; spätestens aber dann. Anfang 2022 eröffnet die Klinik SGM Langenthal eine Abteilung speziell für Männer. Dann stehen zu den bisherigen 40 weitere 10 Betten extra für sie zur Verfügung. Dieses Angebot sei einzigartig in der Schweiz, erklärt Projektleiter Michael Eichenberger. Neben der klassischen Behandlung werde zusätzlich viel Wert gelegt auf Möglichkeiten der Begegnung auf Augenhöhe zwischen den Patienten und auch mit dem Personal.

☞ klinik-sgm.ch



Männer reden über Männer: Michael Eichenberger, Nathan Keiser, Markus Theunert (o.v.l.), Hubert Annen, Noah Veraguth, Thomas Beyeler (u.v.l.)

wahrzunehmen, was man fühlt, und darüber zu reden. Ex-Fussballtrainer Hanspeter Latour betonte, dass sowohl intensiver Einsatz wie auch entspannte Begegnungen danach wichtig seien.

Eine Kultur, die Fehler zulässt

Thomas Beyeler, ehemaliger Kampfpilot der Schweizer Luftwaffe, betonte: „Wir brauchen eine Redlichkeitskultur (just culture), das heisst, eine Kultur, die Fehler zulässt.“ Voraussetzung dazu sei eine Atmosphäre des Vertrauens. Beyeler ist heute Geschäftsführer des Flugdienstes Mission Aviation Fellowship (MAF). Er nannte fünf Schritte, die gute Entscheidungen ermöglichen: 1. Kann ich es? 2. Ist es technisch möglich? 3. Lässt es das Umfeld zu? 4. Habe ich Optionen? 5. Gibt es Spielraum? Als Beispiel nannte der dreifache Vater den Entschluss zur Ehe, den Männer oft lange vor sich herschieben würden.

Dass eine Beziehung Männer jedoch beflügeln kann, bestätigte Pegasus-Frontsänger **Noah Veraguth**. Mit seinem Lied „Better man“ setzte er musikalisch den Schlusspunkt: „Ich war ein besserer Mann, als du noch zu mir gehörtest. Ich möchte mich entschuldigen – die Zeit vergeht, wir sollten die Chance nutzen. Hältst du wieder meine Hand und schaut in meine Augen? Ich war ein besserer Mann, als du noch zu mir gehörtest.“

Beim Apéro auf der Terrasse diskutierten die Anwesenden das Gehörte und setzten um, was Martin Buber definiert hatte: „Echtes Leben ist Begegnung“.

— **Mirjam Fisch-Köhler**