

LEWIS HOWES

DIE MASKEN DER MÄNNER

Warum Männer in Rollenklischees
gefangen sind und wie sie
daraus ausbrechen können

riva

© des Titels »Die Masken der Männer« von Lewis Howes (ISBN 978-3-7423-0636-4)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

VORWORT

Maske: Vor dem Gesicht getragene, das Gesicht einer bestimmten Figur, einen bestimmten Gesichtsausdruck darstellende (steife) Form aus Pappe, Leder, Holz o. Ä. als Requisit des Theaters, Tanzes, der Magie.

Maskulin: Für den Mann charakteristisch, männlich.

DU DEN

ENDLICH WAR DER MOMENT GEKOMMEN, auf den ich fünf Jahre lang gewartet hatte. Ich hatte mein erstes Buch geschrieben. Es hieß *The School of Greatness*. Durch den effektiven Einsatz meiner Beziehungen und die Annahme jedweder Hilfe war die Veröffentlichung meines Buches ein großer Erfolg. Ja, es war ein Selbstläufer! Überall las ich Rezensionen, sogar im *Forbes Magazine* und im *New York Observer*. Zwei Wochen nach Erscheinen des Buches erhielt ich eine E-Mail meines Agenten, von der jeder Schriftsteller träumt: »Lewis«, schrieb er, »du bist die Nummer 3 auf der *New York Times*-Bestsellerliste.«

All das passierte mir, einem Jungen, der in der Schule Schwierigkeiten mit dem Lesen hatte und den alle Mitschüler und Lehrer für dumm gehalten hatten, dessen Bruder wegen Drogendelikten im Gefängnis gesessen hatte und von dem alle annahmen, ihn würde das gleiche Schicksal ereilen. Jetzt war ich nicht nur Autor, mein Buch stand sogar auf der *New York Times*-Bestsellerliste. Ebenso war es auf der Bestsellerliste des *Wall Street Journals*, der *USA Today*, der *Washington Post* und auf jeder anderen erdenklichen Bestsellerliste.

Ich hatte mich noch nie so euphorisch gefühlt. Mein größter beruflicher Traum war in Erfüllung gegangen.

Auf meiner Lesereise erzählte ich in ausverkauften Buchhandlungen, was ich durch die Interviews mit erfolgreichen Sportlern, Schauspielern, Vordenkern und Topperformern gelernt hatte. Durch meinen Erfolg fühlte ich mich nun ein wenig dazugehörig. Das ist der Stoff, aus dem Träume gemacht sind.

Doch irgendetwas stimmt nicht mit mir. Nach der Lesung, bei der Diskussion oder während der Signierstunde stellte mir der ein oder andere Fragen, die, zumindest zeitweise, meine euphorische Stimmung ein wenig trübten: »Und an was arbeiten Sie jetzt?« Oder: »Sie haben es ja echt geschafft. Gibt es irgendetwas, wovon Sie noch träumen?« Gerade die letzte Frage traf mich völlig unvorbereitet. Alles, was ich in den letzten zehn Jahren erreicht hatte, hatte viele Opfer von mir abverlangt. Ich war stolz auf meinen Erfolg, aber wenn ich demjenigen, der mir diese Frage gestellt hatte, in die Augen schaute, fühlte ich mich irgendwie ertappt.

Ich hatte gerade eine langjährige Beziehung hinter mir, war jeden Abend nach der Lesung alleine und stellte mir immer dieselbe Frage. Das Hoch, das ich während der Lesung oder der Signierstunde vor einer Schlange von Menschen empfunden hatte, war abends immer wie weggeblasen. In diesen unpersönlichen und ausdruckslosen Hotelzimmern fühlte ich mich stets sehr einsam. Ich hatte mit meinem Buch und in meinem Beruf so vieles von dem erreicht, was ich hatte erreichen wollen, aber ganz tief im Innern fragte ich mich, ob dies alles gewesen sein sollte. Ich hatte niemanden, mit dem ich meinen Erfolg teilen konnte. Ich hatte keinerlei intime oder enge Beziehungen.

Eigentlich hätte ich mich wunderbar fühlen sollen, stattdessen fühlte ich mich aber schrecklich.

Nachdem ich schon in einigen Städten Lesungen gehalten hatte, wurde ich an einem Abend zu meinen Problemen in Beziehungen gefragt, und ich gab eine eher fröhliche Antwort, bei der ich zwar ehrlich antwortete, meine Einsamkeit aber unerwähnt ließ. Doch nun spürte ich auf einmal, dass dies keine neue Erfahrung für mich war. Ich hatte zuvor schon einmal so empfunden. Auf dem College hatte ich meine persönlichen und sportlichen Ziele ebenso erreicht und war dennoch unglücklich gewesen, als ich auf die Bühne getreten war, um meine Auszeichnung als bester All-American-Sportler im Zehnkampf in Empfang zu nehmen. Genau in dem Augenblick, in dem ich von Stolz, Selbstvertrauen und Befriedigung hätte überwältigt sein müssen, hatten mich Selbstzweifel und eine depressive Stimmung überkommen.

Vielleicht kennen Sie die Geschichte schon, denn ich berichte in *The School of Greatness* ausführlich darüber. Nur eins habe ich in diesem Buch nicht erwähnt: dass ich als 21-Jähriger, in einer sehr verwirrenden Phase meines Lebens, etwas getan hatte, was die meisten jungen Männer tun: Ich hatte meine Gefühle ignoriert. Ich hatte sie weggepackt und so getan, als existierten sie nicht. Ich hatte sie in einer Schublade verstaut, weil man das als Mann so macht. Sich so zu fühlen, gehörte eben zum Leben, und wenn ich meinen Gefühlen nachgab, war ich schwach. Ich wusste nur, dass ich mein Leben auf die Reihe kriegen musste, und zwar sowohl finanziell als auch beruflich. Der Gedanke, dass noch etwas anderes in meinem Leben wichtig sein könnte, kam mir gar nicht erst in den Sinn. Außerdem glaubte ich, dass sich alle Probleme in Luft auflösten, wenn ich nur erfolgreich wäre.

So hatte ich es als Sportler gelernt. Wenn einen etwas bedrückte, durfte man dieses Gefühl zu 100 Prozent nicht mit aufs Spielfeld nehmen. Wenn man Probleme in der Schule hatte, musste man sie selbst lösen (betrügen oder lügen) oder sich einfach gut durchmogeln. Auf keinen Fall durften private Probleme die sportliche Leistung beeinträchtigen. Als Unternehmer und Person im Rampenlicht empfand ich denselben Druck: Zeige allen, wie gut es dir geht und was für ein abgefahrener Typ du bist, denn keiner will dich in den sozialen Medien jammern hören. Durchhalten und siegen, so wurde mir immer gesagt, wären Allheilmittel für alles, was einen bedrückt – *besonders wenn man ein Mann war.*

Obwohl mir diese Denkweise von allen möglichen Menschen eingetrichtert worden war – von meiner Familie, von meinem Coach, von meinen Teamkollegen, von Filmen, von den Medien –, so spürte ich doch tief in mir, dass sie nicht richtig war. Immer wenn ich wirklich tolle Athleten getroffen hatte – Sportler wie Rich Roll, Ray Lewis, Travis Pastrana und Steve Weatherford – oder Motivationsredner wie Tony Robbins und Chris Lee, spürte ich, dass sie *nicht* so dachten. Sie verdrängten ihre Gefühle nicht. Sie erforschten sie. Sie hinterfragten sie und, noch wichtiger, sie waren sich ihrer bewusst. Indem sie ihre Gefühle verarbeiteten, warfen sie nicht nur eine große Last ab, sondern schöpften daraus eine emotionale Stärke. Wie diese herausragenden Sportler ihre Emotionen verarbeiten, hat mich sehr fasziniert.

Es gab nur ein Problem. Ich hatte keine Ahnung, wie sie das machten. Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich hatte mich schon damit befasst, meine Gefühle genau zu erforschen und zu verstehen. Ich hatte Seminare

besucht und Bücher darüber gelesen. Ich hatte Vieraugengespräche mit Personal Coaches, die sich darauf spezialisiert hatten, Leuten wie mir zu helfen. Ich hatte das Gefühl zu wissen, *was* ich tun musste, nur keinen blässen Schimmer, *wie*. Daher ging es mir immer noch nicht gut. Um meine Unsicherheiten zu verbergen, las ich noch mehr Bücher und ging zu noch mehr Seminaren. Das funktionierte auch ganz gut, bis ich wieder in derselben Situation war wie zuvor. Trotz all meiner Erfolge fühlte ich mich unerfüllt und verwirrt.

Als die Lesereise zu Ende ging, fasste ich den Entschluss, dass die Zeit reif für Veränderungen war. Wäre ich jünger gewesen, hätte ich einfach nur frustriert aufgegeben oder den Rat meiner Freunde beherzigt, nicht so eine Mimose zu sein und wie ein Mann damit umzugehen. Genau das wollte ich aber nicht. Ich konnte die Angst und die Unsicherheit, die ich empfand, nicht einfach ignorieren. Ich wollte all dies nicht nur ergründen, sondern diese Angelegenheit ein für alle Mal aus der Welt schaffen, um meine Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Damit ich das, was mich störte, dafür nutzen konnte, mich zu verändern und daran zu wachsen.

Das Universum richtet sich aus

Als die Lesereise zu Ende war, kehrte ich nach Los Angeles zurück und erkannte, dass es das Beste für mich war, mich intensiver auf dieses Thema einzulassen und ein Buch über Männlichkeit und meine Herausforderungen in allen Bereichen des Lebens zu schreiben, um so schließlich auch anderen Männern zu helfen. Es ist wichtig zuzugeben, dass man sich damit schwertut und darunter leidet. Es ist aber genauso wichtig zu erkennen, dass man mit seiner Männlichkeit Schwierigkeiten hat. Aber zu verstehen, *warum* man sich damit schwertut und *wie* man diesen Kampf gewinnt, ist wahrlich eine Kunst. Und genau die wollte ich erlernen.

Zeitgleich hörte ich von einer Dokumentation von Jennifer Siebel Newson, *The Mask You Live In* (Netflix). Jeder empfahl sie mir. Ich bedankte mich bei der ersten Person, die mir diesen Film empfohlen hatte, und schrieb ihn auf meine To-do-Liste. Bei der zweiten Person bedankte ich mich ebenfalls.

Als mir eine dritte Person davon erzählte, wurde ich neugierig. Bei der fünften raffte ich mich endlich auf und schaute mir den Film an.

Hat Sie je ein Film oder ein Buch über alle Maßen berührt? Oder Ihr ganzes Weltbild auf den Kopf gestellt? Oder hatten Sie schon einmal das Gefühl, ein Buch sei nur für Sie geschrieben oder ein Film nur für Sie gedreht worden? Genau dies empfand ich bei dieser Dokumentation.

The Mask You Live In handelt von dem Druck, den unsere männlich dominierte Kultur auf Männer und Jungen ausübt, etwas zu sein, das sie gar nicht sind, und ihre Gefühle zu ignorieren oder, schlimmer noch, sie aktiv zu unterdrücken. Die Dokumentation spricht auch über die Auswirkungen, die dieser Druck auf Männerfreundschaften (egal ob platonisch oder romantisch) sowie auf die Gesellschaft hat. Das Hauptaugenmerk der Dokumentation liegt auf städtischen Schulen, an denen man die Auswirkungen direkt beobachten kann. Aber die Themen, die dort angesprochen werden, betreffen alle Jungen und Männer.

The Mask You Live In hat mich aus zwei Gründen so berührt. Der eine war, dass es eine glückliche Fügung war, diesen Film gesehen zu haben – schließlich hatte ich mich dazu entschlossen, mein nächstes Buch über Männlichkeit zu schreiben, und meinem Verlag den Titel *Die Masken der Männer* vorgeschlagen. Es schien, als hätten die Filmemacher direkt in meinen Kopf geschaut. Oder vielmehr in mein Herz.

Die Dokumentation berührte mich aber auch, weil sie offen Gefühle ansprach, mit denen ich noch kämpfte. Sie beginnt damit, dass Joe Ehrmann, ein ehemaliger NFL-Football-Spieler, darüber spricht, was für ihn der wohl destruktivste Spruch in unserer Gesellschaft ist: *Sei ein Mann*. Diesen Spruch hat jeder Football-Spieler von klein auf wahrscheinlich genauso oft zu hören bekommen wie die Pfeife seines Trainers. Genau diese drei Worte hatten seit Langem an mir genagt, wenn auch unbewusst.

Der Grund, warum ich mich nach den Signierstunden so alleine gefühlt hatte und warum mich Fragen wie »Wie schaffst du das alles bloß?« so berührt hatten, war, weil ich eben *nichts* schaffte. Ich war mit meiner Freundin über ein Jahr zusammen gewesen, als ich an dem Buch *The School of Greatness* schrieb, aber kurz vor der Veröffentlichung des Buches ging die Beziehung in die Brüche. Während ich auf Lesereise ging und Tausenden von Menschen begegnete, ging sie derweil mit anderen Männern aus. Mein Vater mit seiner angeschlagenen Gesundheit, der aufgrund eines Autounfalls

zehn Jahre zuvor Mühe hatte, sich Sachen zu merken, war nicht in der Lage zu begreifen, womit ich mein Geld verdiente. Ebenso waren einige meiner wichtigsten Freundschaften zerbrochen. Ich hatte einerseits unglaublichen Erfolg, der mein ganzes Leben verändert hatte, und andererseits niemanden, mit dem ich diesen Erfolg oder auch meine Ängste und Sorgen hätte teilen können. Ich hatte gerade ein Buch veröffentlicht, in dem sich gleich mehrere Kapitel der Wichtigkeit von Beziehungen widmeten, war aber selbst ungebunden. Ich war auf dem Gipfel meines Ruhms angekommen, spürte aber eine sich ausbreitende Traurigkeit in mir, die ich mit niemandem teilen konnte. Es gab lediglich eine Stimme in meinem Kopf, die mir sagte, dass etwas mit mir nicht stimmte, weil ich so empfand.

Obwohl ich mir meiner Gefühle bewusst war und emotional hätte imstande sein sollen, sie zu verarbeiten, empfand ich so viel Schmerz und hatte so viele innere Konflikte, dass ich mich in einer Sackgasse wiederfand. Ich fühlte mich nur traurig und allein, festgefahren und unsicher und hatte keinen Plan, was ich tun sollte. Was waren meine Optionen? Mir eine Pille einwerfen? Meditation? Schwere Gewichte stemmen? Vor dem Problem weglaufen? Das sind alles legitime Möglichkeiten und für manche Menschen sicher auch bedingt hilfreich, aber ich brauchte etwas anderes. Ich musste versuchen, über meine Probleme zu sprechen.

Die Dokumentation war der erste Schritt, der mir dabei half, die Sprache der Männlichkeit zu erlernen. Sie half mir zu verstehen, warum Männer, besonders erfolgreiche Männer, sich so in die Enge getrieben fühlen. Als Kinder waren wir alle in der gleichen Situation, denn es wurde uns beigebracht, die Mauern, die wir um uns herum aufbauen, zu ignorieren.

Die nächste Reise

In meinem Buch *The School of Greatness* gab ich nie vor, das geheime Rezept für wahre Größe zu kennen. Ich hatte tatsächlich auch nie behauptet, *sie selbst zu besitzen*. In diesem Buch erzähle ich nur, ich sei ein Student, der an sich arbeiten möchte, so wie jeder andere auch. Tausende andere Menschen hätten dieses Buch auf die eine oder andere Weise ebenso schreiben können, aber letztlich war ich es, denn ich hatte einen Vorteil: meinen Pod-

cast. 2013 hatte ich diesen gestartet und dafür interessante Leute und hochklassige Sportler vors Mikrophon bekommen. Dieses Projekt wurde schnell zur Internetsensation. Bis heute wurde mein Podcast mehr als 35 Millionen Mal heruntergeladen. Ich habe das Privileg, wirklich tolle Menschen befragen zu dürfen: Autoren der *New York Times*-Bestsellerliste, weltbekannte Ärzte und Goldmedaillen-Olympioniken ebenso wie berühmte Influencer, Medienmogule und Unternehmer wie Tony Robbins, Larry King, Taye Diggs, Russell Simmons, Arianna Huffington, Gary Vaynerchuk, Ray Lewis, Gabby Reece, Rob Dyrdek, Daymond John, Alanis Morissette, Maria Sharapova und Mike Rowe. Wenn ich etwas über wahrlich tolle Menschen erfahren wollte, brauchte ich nur Tim Ferriss, Shawn Johnson oder Eric Greitens anzurufen und ihnen Fragen zu stellen, und Sie gaben mir (und meinen Zuhörern) unvergleichliche Einblicke und Antworten.

Es tröstete mich zu wissen, dass mir inmitten meiner Männlichkeitskrise und meiner Pechsträhne diese wirklich tollen Menschen Antworten auf meine Fragen geben oder mir einen Weg aus meiner Krise aufzeigen konnten. Ich erwischte mich dabei, dass ich recht egoistisch meinen Gästen in jeder Folge meines Podcasts sehr persönliche Fragen stellte: Wie definieren Sie Männlichkeit? Hat sich diese Definition seit Ihrer Kindheit verändert? Was bedeutet es für Sie, ein Mann zu sein? Gibt es etwas, das Sie in Ihrem Leben vermissen? Sind Sie manchmal traurig? Haben Sie irgendwelche Abwehrmechanismen? Hinter welchen Masken verstecken Sie sich?

Sobald Kamera und Mikrophon ausgeschaltet waren, stellte ich weitere Fragen. Ob die befragten Personen nun Männer oder Frauen, Homo-, Hetero- oder Transsexuelle, ob sie verheiratet oder unverheiratet waren, alle Antworten waren hilfreich für mich. Meine weiblichen Gäste gaben oft die ehrlichsten Antworten, weil sie aus eigener Erfahrung darüber berichten konnten, welche Auswirkungen es auf *andere Menschen* hat, wenn man eine Maske trägt.

Ich erinnere mich daran, als ich mit meiner guten Freundin Glennon Doyle, einer wahnsinnig erfolgreichen Bloggerin und *New York Times*-Bestsellerautorin des Buches *Love Warrior. Wie ich von der Selbstzerstörung in die Selbstliebe fand*, über den Zerfall ihrer Ehe sprach und wie sie und ihr Mann sie gerettet haben. Sie erzählte mir: »Wenn ein echter Mann und eine echte Frau sich lieben wollen, müssen sie unglaublich viel verlernen.« Sie glaubt, dass wir das, was unsere Kultur als »Frau sein« und »Mann sein« definiert,

über Bord werfen müssen. Dass wir erkennen müssen, wie schädlich das für uns ist, und dass wir uns von all dem trennen müssen, bis wir nur noch wir selbst sind. Wir müssen nackt und schamlos voreinander stehen. Durch dieses Gespräch wurde mir klar, dass wohl die einzige Möglichkeit, eine gute Beziehung zu führen, darin bestand, meine eigenen Masken abzulegen. Nur dann müsste ich mich weder entschuldigen noch meine Männlichkeit verbergen oder Masken als Tarnung benutzen.

Natürlich lernte ich bei diesen Gesprächen auch viel darüber, mit welchen Masken Frauen zu kämpfen haben, und über den Druck und die unfaire Behandlung durch die von Männern dominierte Gesellschaft (dies gilt ebenso für die homosexuellen Männer, mit denen ich sprach, wie auch für Menschen unterschiedlicher Hautfarbe und Identitäten). Aber darüber zu schreiben überlasse ich gerne Schriftstellern, die weiser sind als ich.

Die Erkenntnis, dass der Kampf und die Erfahrungen von Männern allgemeingültig sind, half mir dabei herauszufinden, wohin mich meine nächste Reise führen sollte – und zwar nicht nur als Mensch, sondern auch als Schriftsteller. Ich stellte fest, dass ich mit meinem Bestreben, die mich einengenden Masken der Männlichkeit abzustreifen, gleichzeitig anderen Männern – und den Frauen in ihrem Leben – dabei helfen konnte, mir es gleichzutun. Genauso wie wir in *The School of Greatness* gemeinsam großartig werden können, können wir auch gemeinsam liebevolle, sich verletzlich zeigende und vor allem *echte* Männer werden. Zusammen können wir die Welt verbessern.

EINLEITUNG

AUF DEM SPORTPLATZ, in meinem Privatleben und in meinem Beruf habe ich mich immer den traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit unterworfen. Hart arbeiten, ausdauernd sein, immer gewinnen, aggressiv sein und nicht emotional – Sie kennen die Klischees. Ich komme aus Ohio. Dort gibt es Fabriken, Farmen, Football, Fleisch und Kartoffeln. Mir wurde beigebracht, Probleme durch festes Draufhauen zu lösen, und zwar auf dem Football-Feld und, wenn nötig, auch auf dem Parkplatz.

Da bin ich wie die meisten anderen Kerle, ob sie nun in den Vereinigten Staaten leben oder in Simbabwe. Ich habe mich immer so verhalten wie mein Vater es mir und sein Vater es ihm beigebracht hatte und wie wir es alle im Fernsehen und im Kino vorgelebt bekommen. Diese Anweisungen habe ich befolgt. Und wie bei den meisten Männern hat das auch lange funktioniert – bis es dann eben nicht mehr funktionierte. Traurigkeit nahm von mir Besitz, so erfolgsverwöhnt ich doch war. Statt mit Liebe erfüllt zu sein, war ich einsam und depressiv.

Ich denke, die Zeit ist gekommen, uns zu fragen: Passt dieser Lebensstil noch in die heutige Zeit? Noch zumal wenn man bedenkt, dass Jungen in der Schule im Durchschnitt schlechter abschneiden als Mädchen,¹ unterentwickelte soziale Kompetenzen und weniger Freunde haben² und eher zu Wutanfällen und grundlosen Aggressionen neigen, die von Depressionen³ hervorgerufen werden. Im Vergleich zu Frauen nehmen sie auch eher alle möglichen illegalen Drogen,⁴ legen ein rücksichtsloses Sexualverhalten an den Tag und machen sich vom Acker, wenn dies in einer Schwangerschaft mündet.

Dies sind nur einige Beispiele für Probleme von Männern, die Forscher, Lehrer und Psychologen auf die eine oder andere Weise mit unseren irrealen Vorstellungen von Männlichkeit in Verbindung bringen. Wie Sie sich vielleicht vorstellen können, hören die Probleme nicht bei den betroffenen

Männern auf. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch die ganze Gesellschaft. Ihre Auswirkungen auf die Lebensqualität von Männern führen oft zu einem frühen Tod – und zwar dem ihrigen oder dem von anderen.

Denken Sie mal über folgende Zahlen nach:

Nach dem Jahresbericht über Verbrechen des FBI im Jahr 2015 in den Vereinigten Staaten werden fast 88 Prozent der Morde von Männern begangen.⁵ Männer in den Vereinigten Staaten begehen sechsmal häufiger Selbstmord als Frauen.⁶ Auch suchen sie signifikant seltener Hilfe bei Suizidpräventionszentren und gehen nur halb so oft wie Frauen zum Arzt.⁷ Dieser Trend beginnt schon in jungen Jahren. Dr. Niobe Way, eine Psychologin, die in dem Film *The Mask You Live In* zu sehen ist, fand heraus: »Wenn die emotionale Sprache aus den Erzählungen von Jungen verschwindet, ist ihre Selbstmordrate fünfmal so hoch wie die von Mädchen.«⁸ Ein Suizidpräventionszentrum in der Schweiz hat dies ganz unverblümt so zum Ausdruck gebracht: »Frauen suchen sich Hilfe – Männer sterben.«⁹

Über die Jahre haben viele wohlmeinende Männer und Frauen versucht, diese Probleme aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Einige dachten, es sei eine Lösung, Männern zu zeigen, wie sie »ihre feminine Seite« oder »ihre Gefühle entdecken« können. Andere haben so lächerliche Begriffe wie »metrosexuell« und »Alpha-Männer« erfunden. Männern ist immer schon gesagt worden, sie seien dies zu wenig und jenes zu viel. Diese sogenannten Experten versprechen uns bessere Beziehungen, mehr Glück und Lösungen für all unserer Probleme.

Wie vielen Männern wurden auch mir Bücher empfohlen – oder eine Verwandte oder eine Freundin drängten sie mir auf –, und doch habe ich nie eins gefunden, das mich wirklich berührt hätte. Nicht, weil ich alles weiß, sondern eher, weil die Ratschläge herablassend, unpraktisch oder schlichtweg falsch waren. Ich konnte einfach nicht nachvollziehen, was diese Leute mir eigentlich sagen wollten.

Was für ein Jammer!

Das will ich in diesem Buch anders machen.

Ich möchte niemanden belehren. Ich möchte auch niemanden kritisieren. *Mehr noch, ich will Sie nicht verändern.* Ich bin nicht der Ansicht, dass Männer gebrochene und kaputte Kreaturen sind. Ganz im Gegenteil. Sie fühlen sich nur in die Enge getrieben. Ich weiß das, weil ich mich 30 Jahre meines Lebens so gefühlt habe. Erinnern Sie sich daran, dass wir als Kinder

unsere Gefühle unterdrückt haben, sie in Kisten verschlossen haben? Aus diesen wurden später Masken, die uns Fesseln anlegten und unsere Freunde, Familien, Kollegen und Partner verletzt haben.

Die simple Absicht dieses Buches ist es, Ihnen zu zeigen, woraus diese Masken bestehen, warum es sie gibt und wie man sie ablegt. Ich will Sie nicht verändern. Ich will Ihnen nur helfen, der zu sein, der Sie immer sein wollten. Und meinen Leserinnen möchte ich zeigen, warum Männer sich hinter Masken verstecken und wie Sie mit ihnen kommunizieren, ja wie Sie sie unterstützen und ihnen dabei helfen können, diese Masken abzulegen.

Will ich damit sagen, dass die meisten Männer nicht ehrlich zu sich selbst sind?

Ja, das will ich.

Lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, wie ein »echter Mann« zu sein hat. Er muss *immer*:

- in allem erfolgreich sein,
- körperlich fit sein,
- stark sein,
- sämtliche Dinge reparieren können,
- sportlich fit sein oder zumindest viel über Sport wissen,
- attraktiv genug für Frauen sein, um sie ins Bett zu bekommen.

Gleichzeitig darf ein echter Mann *nie*:

- ein Interesse daran haben, was Frauen von seinem Aussehen halten,
- zu gefühlvoll sein,
- angst haben oder zeigen,
- keine Lösung für ein Problem haben,
- zweitbester in irgendetwas sein,
- weinen – das wirklich niemals!

Wenn Sie jetzt meinen, dies seien überholte Klischees, die ich mir zusammengeimt habe, um meine Argumente zu stützen, möchte ich Sie auf einen Versuch der Englischlehrerin Celine Kagan aufmerksam machen, den sie von 2008 bis 2012 im Little Red School House und in der Elisabeth Irwin High School in Manhattan mit Mittel- und Oberstufenschülern unternahm, um »den Mythos

der Männlichkeit zu zerlegen«. Sie gab ihren Schülern zehn Minuten Zeit, um auf eine simple Frage zu antworten: »Was bedeutet es, ein Mann zu sein?« Die Antworten stimmen zu fast 100 Prozent mit der obigen Liste überein.

Wie Kagan so anschaulich beschreibt, entwickelte sich oft eine Dynamik – die eigentlich ins Lächerliche abdriftet:

Unweigerlich beginnt die Diskussion damit, dass ein Schüler sagte: »Ein Mann ist jemand mit einem Penis.« Andere bestätigten männliche Stereotype wie »stark«, »ausdauernd«, »groß«, »reich«, »tapfer«, »unabhängig«, »mag Autos«, »weint nicht«, »hat viel Sex«, »sieht gerne Sport und Pornos« etc. Ich schreibe diese Liste an die Tafel, um ein starkes visuelles Bild zu kreieren, das die Schüler kritisieren können. »Repräsentiert die Liste die Männer, die ihr kennt?«, frage ich sie. Die Antwort ist fast immer: »Nein.«¹⁰

Jeder von uns hat eine etwas andere Vorstellung davon, was »Mann sein« eigentlich bedeutet – der eine hat etwas mehr hiervon, der andere davon – aber egal welche Rezeptur es auch ist, am Ende kommt der gleiche unmögliche Mensch dabei heraus. Kein Mensch kann diesen Vorstellungen je entsprechen. Die meisten schaffen das nicht einmal annähernd.

Doch dem nicht zu entsprechen, kann katastrophale Folgen haben. Männer, die nicht so sind, werden oft als weich, schwach und dumm bezeichnet. Andere Männer beschreiben sie als schwul, als Loser, als Weiber, Mädchen oder Pussys. Wer mit diesen Vorstellungen nicht einverstanden ist und dies auch kundtut, geht letztlich das Risiko ein, zum Gespött oder verprügelt zu werden oder mit den oben genannten Bezeichnungen beschimpft zu werden.

Ich weiß das. Ich erinnere mich an einen Tag im vierten Schuljahr an der Smith Elementary School in Delaware, Ohio. Mein Lehrer hatte entschieden, dass wir nicht alleine auf den Pausenhof gehen, sondern alle zusammen Völkerball spielen sollten. Ich weiß nicht, ob absichtlich, aber er wählte zwei beliebte Jungen als Kapitäne aus. Wie es üblich ist, wählten sie so lange abwechselnd Spieler aus, bis kein Schüler mehr übrig war.

Ich erinnere mich daran, dass ich erwartet hatte, sehr schnell von dem einen oder dem anderen ins Team gewählt zu werden, sozusagen als Spielstrategie, um eine gutes Team aufzubauen. Ich gehörte zu den guten Sportlern in der Schule, daher waren meine Gedanken weniger egoistisch als vielmehr

logisch. Die Kapitäne wählten einen Jungen nach dem anderen aus. Ich war der Größte in der Klasse, daher konnten sie mich wohl kaum übersehen haben. Aber einer nach dem anderen wurde gewählt, und ich stand immer noch da. Zum Schluss waren nur noch ein sehr unsportlicher Junge und ich übrig. Es tut verdammt weh, als letzter Junge gewählt zu werden. Aber als Neunjähriger kann man diesen Schmerz kaum mit der Demütigung vergleichen, überhaupt nicht gewählt zu werden und beobachten zu müssen, wie die Namen der Mädchen eine nach der anderen aufgerufen wurden, bis zum letzten Mädchen – einem Mädchen, das ich mit einem Sprint beim Laufen überholen konnte. Ich war nun der Letzte, der übrig war. Automatisch wurde ich in das Team gewählt, das als Letztes wählen durfte.

Wie viele Kinder war ich zuvor schon gemobbt und geärgert worden. Manche haben sich über mich lustig gemacht, mich ausgelacht und schikaniert. Aber noch nie auf diese Art und Weise. Und das auch noch vor allen anderen. Ich war nicht nur als letzter Junge, sondern auch nach den Mädchen gewählt worden. Ich war weniger »wert« als beide, war absichtlich und vorsätzlich gedemütigt worden – an die Gründe hierfür kann ich mich gar nicht mehr erinnern.

In diesem Moment fasste ich den Entschluss, niemals mehr als Letzter im Sport gewählt zu werden. Als Antwort auf diese Abfuhr wollte ich es diesen Jungs beweisen, wie falsch sie mit ihrer Entscheidung gelegen hatten, und ihnen zeigen, wie gut ich wirklich war. In jenem Spiel habe ich jeden Einzelnen von ihnen fertiggemacht. Ich habe ihre Demütigung in Dominanz verwandelt, und zwar nicht nur in diesem unbedeutenden Völkerballspiel, sondern in jedem anderen Spiel danach auch, um sie an ihren damaligen Fehler zu erinnern. Mein Leben nach der Schule bestand von da an darin, der schnellste, größte und stärkste Sportler zu werden. Dies war zweifelsohne mein Antrieb, ein All-State-Sportler in verschiedenen Sportarten auf der Highschool zu werden, ein All-American-Sportler in zwei Sportarten auf dem College, ein Football-Profi und dann, nachdem eine Handgelenksverletzung meine Football-Karriere beendet hatte, Mitglied des nationalen Handballteams. Im Sport erfolgreich zu sein und nicht das verwundbare, schikanierte Kind, gab mir ein so viel besseres Gefühl.

Aber wissen Sie, was das Schlimmste daran ist? Dass dieses Erlebnis kein Einzelfall ist. Fast jeder Mann, den ich kenne, hat mir schon seine Version erzählt. Die Details unterscheiden sich vielleicht ein bisschen. Vielleicht mag

es in der achten und nicht in der vierten Klasse passiert sein. Vielleicht war es ein Lehrer, der ihn verhöhnt und als dumm bezeichnet hat. Vielleicht ist es auch eine wohlmeinende Vaterfigur gewesen oder eine Jugendfreundin. Vielleicht ging es dabei um Geld oder die Uni oder irgendetwas anderes. Und vielleicht machte ihn diese Erfahrung zum Soldaten, Frauenhelden oder Milliardär, so wie es mich zum Sportler und Unternehmer machte. Aber fast jeder Mann kann eine Geschichte davon erzählen, wie er durch Schmerz, Demütigung oder sogar Gewalt gelernt hat, sich mit anderen nicht messen zu können. Wenn das passiert, werden Masken zu mehr als etwas, hinter dem man sich versteckt, sie werden zu einer Art Panzer. Deshalb tragen alle Männer – jeder Einzelne von uns, mich inbegriffen – eine Vielzahl von Masken, um dem Ansturm an Erwartungen gewachsen zu sein und der Definition, was es bedeutet, ein Mann zu sein, zu entsprechen.

Wissen Sie, welche Maske Sie tragen?

In den letzten Jahren habe ich Hunderte von erfolgreichen Männern und Frauen befragt. Als ich damit begann, das Thema Männlichkeit zu erforschen, stellte ich meinen Gästen für meinen Podcast folgende Fragen: Was bedeutet es, ein Mann zu sein? Wie schränkt das Männer ein? Vor was haben Sie am meisten Angst? *Wer geben Sie vor zu sein?*

Ich lernte, dass wir alle unsicher sind. Wir alle haben Angst davor, verwundbar und authentisch zu sein. Obwohl sich diese Angst bei jedem unterschiedlich äußert, konnte ich doch mithilfe meiner Interviewpartner neun Masken herausfiltern, die Männer wechselweise tragen. Ich selbst habe schon alle irgendwann einmal getragen und Sie oder jemand, den Sie kennen oder lieben, wahrscheinlich auch.

- 1. Die Maske des Stoikers:** Weil jeder Mann unverwundbar und ausdauernd sein muss, werden Gefühle zumeist unterdrückt. Männer dürfen nicht weinen und weder Schmerz noch Gefühle zeigen. Sie haben eine Mauer zwischen sich und der Welt aufgebaut. Sie dient als Selbstschutz und hilft, nicht zu zeigen, was sie wirklich fühlen, weil Schwäche dazu einlädt, abgelehnt und verurteilt zu werden.

2. **Die Maske des Athleten:** Eine der einfachsten Arten, sich zu profilieren, ist auf dem Sportplatz. Dort kann ein Mann wie ein moderner Gladiator auftreten, dessen Waffen zwar nicht tödlich sind, aber Dominanz zeigen. Über Sport können sich Männer beweisen, und ein guter Sportler ist ein guter Mann – Punkt! Das bedeutet, dass man stundenlang im Fitnessstudio trainieren muss, um sich in Form zu bringen. Es bedeutet auch, Verletzungen, Schmerz und Angst zu erdulden, um zu siegen, koste es, was es wolle. Und wenn aus irgendeinem Grund ein Mann nicht gut im Sport ist, muss er das dadurch kompensieren, dass er Sport liebt und eine Menge darüber weiß.
3. **Die Maske des Materialisten:** Es gibt keinen Bereich, über den sich ein Mann so sehr definieren kann wie die Haben-Seite auf seinem Bankkonto. Nicht nur, dass Männer hart arbeiten – wobei sie manchmal fragwürdige Dinge tun, um so viel Geld zu verdienen wie möglich –, alles ist überdies auch sinnlos, *wenn andere nicht wissen, wie viel Geld sie wirklich verdienen*. Sie definieren sich über ihre Autos, ihre Häuser, ihre Uhren und ihre Posts in den sozialen Medien. Kurzum: Das Nettoeinkommen macht den Selbstwert eines Mannes aus.
4. **Die Maske des Sexprotzes:** Ein Mann definiert sich über seine sexuellen Eroberungen – sein Wert wird nicht nur an seinem Bankkonto bemessen, sondern auch daran, mit wie vielen Frauen er geschlafen hat. Beziehungen? Die sind etwas für Männer, die weniger wert sind – für Drückeberger und solche, die es gerne bequem haben. Ein echter Mann liebt Frauen und verlässt sie wieder – aber er ist so gut im Bett, dass er sie natürlich trotzdem vollkommen befriedigt.
5. **Die Maske des Gewalttätigen:** Männer sind aggressiv. Das liegt in ihrer Natur. Sie sind gewalttätig und geben nie auf. Wenn sie ein Objekt der Begierde sehen, so nehmen sie es sich. Männer *hassen*, haben Feinde. Und natürlich sind sie jähzornig. Natürlich machen sie Dinge kaputt, natürlich prügeln sie sich. Sie sind Jäger, keine Sammler. Das tun Männer eben. Ein Mann, der anders darüber denkt, ist kein Mann und für die Verweichlichung der Gesellschaft verantwortlich.
6. **Die Maske des Spaßvogels:** Ein Mann hat Humor und Witz und kann damit jedwede vernichtende Kritik oder jeden bohrenden Zweifel überspielen. Über Probleme reden? Okay, lieber Doktor, später vielleicht. Zynismus, Sarkasmus und ein Überlegenheitsgefühl sind die