

Rollenbilder

Ein Männlein steht im Walde

In einem Männer-Workshop in Tschechien treffen sich Anwälte, Muskelprotze und Seitenspringer aus der ganzen Welt. Und was tun sie? Gin verkosten? Frauen hassen? Viel spannender: Sie legen ihre Rüstung ab.

Von **Hajo Schumacher**

26. September 2018, 16:56 Uhr / Editiert am 2. Oktober 2018, 10:52 Uhr / DIE ZEIT Nr. 40/2018, 27. September 2018 / 11 Kommentare

EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN



Viele Männer schämen sich für ihre Sympathien für andere Männer, so unsexuell sie auch sein mögen. © Michael Kohls für DIE ZEIT

Verdammt, eine Frau. Fünf Tage lang sind wir Männer unter uns gewesen, wir fürchten das Auseinanderfallen unseres unerwartet zarten, offenen, mutigen Teams, zu dem wir gewachsen sind. Wir haben geweint, den Vollmond angeheult, unsere Dämonen betrachtet, uns in den Armen gelegen ohne Panik davor, schwul zu sein. Um Frauen, Feminismus ging es kaum, sondern um die historische Frage, wie moderne Männer sein wollen [<https://www.zeit.de/2018/15/metoo-debatte-maenner-feminismus-gleichberechtigung>], jenseits von Fiffi- und Macho-Stereotypen. Nun steht sie da, die Frau, die diesen Workshop organisiert hat, und sagt strahlend, dass wir viel entspannter aussähen als beim Start. Und urplötzlich schnappen die alten Reflexe wieder zu: Rivalenblicke, Aufmerksamkeitsgeheische, der ewige Schwanzvergleich. Sehr modern ist das nicht. Und doch hat sich etwas Grundlegendes getan.

Wir hocken auf Matten im Kreis, unser Zuhause für die nächsten Tage. Handys aus, keine Drogen außer Kaffee und Zigaretten, ringsum tschechischer Wald, keine Kneipe. Check: auffällige Klamotten, teure Uhren, arrogante Blicke, Sixpacks, Tattoos? Der blonde Hüne mag Mitte zwanzig sein, der mollige Herr daneben sicher siebzig. Hier sitzen Start-upper, Yoga-Lehrer, Wütende, Anwälte, Seitenspringer, Frustrierte, Banker, Impotente, Mathematiker, Muskelprotze, Scheidungsväter, Altruisten, mindestens ein HIV-Positiver, Christen, Muslime, Ungläubige, Hindus, Buddhisten, Spirituelle; einer hat Bhagwan noch live erlebt. Alle haben ihre Erfahrungen mit Sucht, Einsamkeit, Druck, Wunden.

43 Männer sind von fünf Kontinenten für diesen Workshop "Men – an Initiatory Journey" eingeflogen; ein globaler Mikrozensus jener, die gern Lösung statt Problem wären, aber in Zeiten verwirrter Männlichkeit nicht so recht wissen, wie. Alle sind mutig genug, ihre Männlichkeit genauer zu betrachten [<https://www.zeit.de/2016/05/maennlichkeit-maenner-beschuetzer-gender-gleichberechtigung>], schlau genug, sich nicht indoktrinieren zu lassen, offen genug, die Schattenwelten von Macht, Gewalt und Übergriffigkeiten zu inspizieren. Warum leben wir fünf Jahre kürzer als Frauen und begehen dreimal häufiger Suizid? Wie begegnen wir diesem nervigen Bild vom not- und machtgeilen Poser? Wie geht männlich, selbstbewusst, fair, wild? Gibt es einen modernen Mann ohne kapitulative Verweiblichung?

Dieser Workshop hatte in mir mehr Panik geweckt als ein Urologenbesuch. Ich wollte nicht und wollte doch. Aber warum? Was soll das? Ganz einfach – es ist an der Zeit, mich zukunftsfit zu machen. Das bin ich meinen beiden Söhnen schuldig. Wie oft im Leben hatte ich mich verbogen, um Anerkennung zu finden, Zoten gerissen, um gequälte Lacher einzuheimen, Alkohol in mich geschüttet oder meinen Körper sonst wie geschunden, um ein echter Kerl zu sein. Der Rivalenkampf im Job, die kriselnde Ehe, Erziehungskrisen, depressive Phasen, alberne Angebereien und ziemlich viele dumme Sprüche – das Giftgas falsch verstandenen Mannseins habe ich an allen Fronten inhaliert und verströmt. Wie erleichternd für das erschöpfte Maskuline, wenn der Satz "Ich kann nicht mehr, ich mag nicht mehr" endlich raus ist. Und jetzt? Neue Impulse bitte, von Männern.

Bruce Lyon, 60, der Workshop-Leiter, begrüßte mich mit offenen Armen. Bei Umarmungen unter Männern steht sonst mindestens einer schräg oder klopft sofort die Schulter des Gegenübers. Bruce war anders. Er zog mich heran, unsere Brustkörbe trafen aufeinander, Wärme stieg auf. Ich wollte mich lösen. Bruce stand stark und atmete tief. Ich versuchte, seinem Rhythmus zu folgen. Sofort dieser typische Jungs-Gedanke: Ist der schwul? Bin ich in eine Horde Homo-Maniacs geraten?



[<https://premium.zeit.de/abo/diezeit/2018/40>]

Dieser Artikel stammt aus der ZEIT Nr. 40/2018. Hier können Sie die gesamte Ausgabe lesen.

[<https://premium.zeit.de/abo/diezeit/2018/40>]

Bruce Lyon, zweite Ehe, Psychologe, Biologe, Tantriker, früher mal Unternehmer, ist seit 20 Jahren als Wanderprediger im Dienst der Liebe unterwegs. Männergruppen hatte er vor Jahren drangegeben. Jetzt legt er wieder los. Mit seiner weißen Mähne sieht er aus wie Gandalfs kleiner und kräftigerer Bruder, seine dunkelwarme Stimme verströmt schon bei niedrigster Lautstärke eine natürliche Autorität. Das Erstarren giftiger Männlichkeit, global angeführt vom Oberpavian Trump, macht ihm, dem Großvater, Sorgen. Wie, fragt er, können wir unseren Kindern und Enkeln gegen all die regressiven Tendenzen weltweit ein gesundes Männerbild mitgeben und vorleben?

Für die Vorstellungsrunde hatte ich mir heiter-nachdenkliche Sätze einfallen lassen, mit denen ich mich elegant als Opfer von Erziehung, Tradition, Gesellschaft zu präsentieren gedachte. Doch Bruce torpedierte meinen Inszenierungsplan: "Erste Regel: *no stories*", sagte er gleich zu Beginn. Wie bitte? Keine meiner mit Therapeutenhilfe verfeinerten Erzählungen, wer alles schuld sei an meinem Elend? Kein Opferkult? Was bleibt vom Mann ohne Schuldzuweisungen und Feindbilder, ohne Zorn auf die Düsseldorfer Tabelle, böse Frauen, den brutalen Job, die traumatische Kindheit, die unser Denken und Fühlen so schön ordnen?

Nach kaum einer Stunde steht das Leitmotiv: Wir haben genug. Genug geschämt, genug gekämpft, genug gesoffen. Genug Gegenwartsekel. Genug Pornoflucht. Genug Emotions-Outsourcing an den Fußball. Genug Gusseisengrill und Gin-Geschmatze, genug Heldenfimmel und Versorgerstress, genug von drei Autos, null Freunden. Genug vom darstellenden Leben, das Eltern, Partnerin, Kinder, Nachbarn, Kollegen bedient, nur uns nicht. Genug vom Ich-genüge-nicht. Höchste Zeit, die Pelle der beleidigten Leberwurst abzustreifen, von wegen "Was darf man als Mann überhaupt noch sagen?". Aber auch: Es ist genug da, genug Zeit, genug Geld, genug Kraft, genug Herz und Seele, genug Lust, genug Teamgeist. Brüderlichkeit trieb die Französische Revolution. Da wollen wir hin. Strammes Programm mit Heulgarantie. Manche haben seit 30 Jahren nicht mehr geweint.

In der Raucherecke erzählt James aus Idaho, wie sein Boss neulich doch tatsächlich ... - "Story", murmelt Emre, ein Kurde mit Furcht erregendem Bart. James nickt und verstummt.

Wir stehen im Kreis. Willkommen in der Tabuzone. "Heterosexuelle in die Mitte!", befiehlt Bruce. Drei Dutzend Männer gehen einen Schritt vor. "Offen

Bisexuelle!" Fünf. "Bisexuelle Fantasien!" Etwa zehn trauen sich. "Zölibatäre, freiwillig oder nicht!" Rückfrage eines Ehemanns: "Ist dreimal im Jahr zölibatär?" Ja. Ein gutes Drittel. "Homosexuelle Fantasien!" Erst zwei, dann fünf, am Ende wohl fünfzehn Männer machen den Schritt. "Irgendwelche Anflüge von Homophobie!" Zögern. Schließlich stehen über dreißig Männer im Kreis. Ich bin gerührt vom Mut zur eigenen Widersprüchlichkeit.

Was bleibt von mir ohne Machtspielchen und Statussymbole?

Schwulenangst, erklärt Bruce, sei einer unserer tiefsten Schatten und womöglich ein größeres Hindernis für ein brüderliches Miteinander als alle Frauen der Welt. Ihm sei Homophobie beim American Football eingepflegt worden, klagt ein mittelalter Amerikaner. "Meine Mutter", ergänzt ein anderer. Es folgen Schule, Religion, Geschwister, Jungs-Cliquen. "Storys", murmelt Emre. Befreites Lachen.

Nachdenkliches Schweigen in der Raucherecke. "Ich habe nichts gegen Schwule", sagt Mike grinsend, und alle johlen im Chor: "... aber ..." Wir ergründen wohltuend sachlich, woher die Angst vor dem eigenen Geschlecht rührt. Warum so viele Männer sich für ihre Sympathien für andere Männer schämen, so unsexuell sie auch sein mögen. Man muss nur das verkrampte Begrüßen beobachten: High Five, Fist-Bump, die verklemmte Hip-Hopper-Umarmung mit angestrengt ferngehaltenen Unterleibern und nur so lang, dass kein Verdacht aufkommt. Intensives Umarmen geht allenfalls beim Fußball oder besoffen oder beides. Ich denke an meine Umarmung mit Bruce. Wie soll Brüderlichkeit wachsen, wenn man das Miteinander nicht einfach feiern kann? Mike nimmt meine Hand. Ich greife zu. So einfach, wenn der Konzeptmüll weggeschoben ist.

Überall auf der Welt fahnden Männer nach ihrem besseren Selbst, ob sie nun "No more Mr. Nice Guy" schreien, sich wie Stammeskrieger bemalen, auf Meskalin durch die Wüste taumeln, beim Playfight raufen, sich in Trance trommeln oder ihre Wut in den Wald brüllen, hin- und hergerissen zwischen dem Drang, sich zu ändern, und der bangen Frage: Was bleibt von mir ohne Machtspielchen und Statussymbole?

Therapeuten begrüßen derlei Selbsterfahrungsabenteuer, weil der Mann die Palette seiner Gefühlsäußerungen vergrößert, statt in schweigsamem Dulden zu versacken oder sich und andere mit den vielen miesen Spielarten von Aggression zu terrorisieren. Viele Gruppen arbeiten mit den Archetypen von C. G. Jung: König, Krieger, Magier, Liebhaber. Was albern klingen mag, zwingt den Mann aus seinem kognitiven Kontrollsystem und hinein in eine symbolische Welt, die den Zugang zu oft verschütteten Emotionen erleichtert. Verletzlichkeit entdecken statt Pussys verlachen, weit weg von Meetings und

Anschlusssterminen.

Oft werden Initiationsrituale geboten, die jede archaische, aber keine moderne Gesellschaft kennt, jene mystische Passage vom Jungen zum Mann, die Verantwortung fordert und Testosteron kanalisiert. Und immer wieder die Heldenreise, Universalplot des Storytellings, von Hollywood bis Joghurt-Werbung: Ruf des Abenteurers, Aufbruch, Kampf um Leben und Tod, Gefährten, Enttäuschungen, Abgründe, Welt gerettet. Oft fehlt beim Heldenkult allerdings das unvermeidlich Tragische, das Ödipus und Boris Becker und Vati verbindet, frei nach F. Scott Fitzgerald: "Zeige mir einen Helden, und ich schreibe dir eine Tragödie."

"Welches Geschlecht hat die Seele?", fragt Bruce. "Keins", antwortet einer, "alle", entgegnet ein anderer. In buddhistisch-hinduistisch-tantrischer Tradition betrachtet Bruce jeden Menschen als unsterbliche Seele, die seit Ewigkeiten in immer neuen Körpern wohnt. "Eso-Quark", mault mein innerer Skeptiker, dem der innere Abenteurer umgehend den Mund zuhält. Erst mal zuhören, dann bewerten und nicht umgekehrt, wie im richtigen Leben.

Bevor eine Partnerschaft funktionieren könne, so Bruce, habe der Mensch zunächst einmal in sich selbst Frieden zu schaffen, zwischen innerem Mann und innerer Frau. Nur wer die beiden Energien entdecke, akzeptiere und umarme, mit all ihren Schatten, dem gelinge die Liebe zu sich selbst und anderen. Die Hoffnung, dass eine Partnerschaft die eigenen Ängste, Lüste und Dämonen zügele, habe die Menschheit millionenfach widerlegt. Deswegen ist der Männer-Workshop zuerst ein Menschen-Workshop. Ein guter Mensch ist immer ein guter Mann, ein schlechter nie.

Bruce fragt: "Wer ist glücklich mit seinem Schwanz?" Betretenes Grinsen. Keiner zeigt auf. Reflexgriff zwischen die Beine. Ist er noch da? Bruce erhebt sich und lässt die Hosen fallen. Gehobene Mittelklasse. "Wer ist stolz drauf?" Zwei zeigen auf. Mit wie vielen Freunden habe ich je ohne Jungsjux über diese Handvoll baumelnden Fleisches gesprochen, um das sich ein Gutteil der Weltgeschichte dreht? Unfassbar beruhigend, dass es den anderen ähnlich geht: Das Ding da unten ist ein panikpralles Tabu. Wer pflegt zu ihm ein freundschaftliches, ja zärtliches Verhältnis? Kaum einer. Fast alle betrachten das männliche Zentralorgan als Werkzeug, das auf Befehl zu funktionieren habe. Bruce regt eine Übung für die freien Minuten an: Versucht, eine Erektion zu bekommen, aus reiner Sympathie für euch, ohne die üblichen Kopfbilder. Bilanz: allgemeines Scheitern. Und erleichtertes Lachen. Nichts schweißt Kerle fester zusammen als kollektive Schlawheit.

In der Raucherecke lässt der Marketing-Brite, den ich für ziemlich verklemmt halte, plötzlich seine Shorts hinab in die Kniekehlen. Eine schrumpelige Otternase bebt. "Ich habe ihn so gehasst", schluchzt er, "so viel Scham, so viel

Selbstekel." Die anderen erheben sich und bilden einen schützenden Ring. Stille Übereinkunft, unserem Mannesstolz künftig mehr freundliche Milde zu gönnen.

Der Penis als Projektionsfläche für alle Männerängste

Beim Abendessen doziert der Workshop-erfahrene George über das Männer-Schwanz-Drama: Solange Sex als ein Start-Ziel-Projekt betrachtet werde, mit der traditionellen Abfolge aus Hartwerden, Rackern, bangem Warten auf bestätigende Schreie und dem großen Finale, so lange werde der Penis als Projektionsfläche für alle Männerängste missbraucht. George arbeitet seit Jahren daran, Sex als zielloses Spielen zu verstehen. Das Kopfkino gehöre ausgeschaltet, das Bedürfnis des Moments erspürt, von der stillen Umarmung bis zum animalischen Furor, Hauptsache, konsensual. George fragt: "Wer von euch kann seinen Partnern ganz offen sagen, was er sich wirklich wünscht oder wie sehr ihn das Pflichtgerammel manchmal nervt?" Stille.

Wir sitzen im Wald. Wird jetzt endlich getrommelt? Weitpinkeln? Bruce lehnt lange schweigend an einer Birke, die Augen geschlossen. Er sagt: "Da wohnt ein Mädchen in euren Herzen." Au weia, das innere Kind. "Schaut es euch an", bittet er, "egal, was kommt." Holzhacken täte mir jetzt besser. Ich versuche, mit den Augen meiner Nichte durchs Unterholz zu streifen. Die anderen Jungs sind ebenfalls ausgeschwärmt. Interessant, mein Mädchen hat keine Angst vor Knacken, Mücken, Alleinsein. Ich bin nicht mehr Gast, sondern Teil des Waldes. Gleich wird ein Eichhörnchen mit mir plaudern. Wir sollen ein Fundstück zurückbringen. Was gefällt ihr? Das gelbe Blatt? Die struppige Feder? Da, aus dem weichen Boden ragt ein Vogelknochen. Am Treffpunkt haben die anderen einen Altar errichtet, mit Blättern, Federn, Moos, Knochen. Stille. Ein Hauch unmännlicher Sanftheit steigt auf. So entspannend, die Auszeit vom ewigen Kriegermodus. Fürchtet sich mein Mädchen vor meinem Kerl? Eher umgekehrt.

Jeder sollte ein Kinderbild mitbringen. Jetzt starre ich auf das schwarz-weiße Foto mit der vier Jahre alten Pausbacke, aufgenommen vor einem halben Jahrhundert im Fotostudio von Karstadt. Der Kleine hat seine Pfote besitzergreifend auf das Holzauto gelegt. Süß wie Zwieback-Reklame. Ich bin das. Tränen strömen.

Was würde dieser Junge von damals dem Mann von heute sagen? Sprich es aus! Ich weiß es nicht, will es nicht wissen. Würde er mich anschreien, weil ich nicht Tierpfleger geworden bin? Ich wage kaum zu denken, dass er stolz auf mich sein könnte, wie ich das über all die Jahre hingekriegt habe. Selbstzweifel wüten. Was ich als Kind alles wollte, glaubte, voller Unschuld, null Mindfuck. Diese kleine Bilanz legt meine Dämonen schonungslos offen, Hoffnungen, Enttäuschungen, all die Selbstquälerei.

Perspektivwechsel. Was sagt der alte nun dem kleinen Hajo? Sorry, ich hab's vermässelt? Oder einfach nur: Ich mag dich und alles, was aus dir geworden ist? Herrje, es ist brutal. Die Heulerei hört nicht auf, und ich mag sie auch nicht wegkommandieren. Einfach auflösen in der emotionalen Waschmaschine. Zwei Brüder sitzen links und rechts und wiederholen leise meine Worte: Respekt. Gut hingekriegt. Ich mag dich.

Mondfinsternis. Ich stehe mit Norbert Arm in Arm. Wir zählen Sternschnuppen. Wann war ich einem HIV-Positiven jemals so nah? Nie. Ich bin unbändig stolz auf diesen schwächtigen Kerl. Jeden Tag weist Norbert die Gruppe liebevoll, aber bestimmt darauf hin, dass es andere Konzepte von Geschlecht, Liebe, Identität gibt als die der Hetero-Mehrheit. Er missioniert nicht, sondern erzählt geduldig und ohne Groll aus seinem Leben, vom Coming-out, von den Reaktionen, der Einsamkeit. Ja, auch eine Story, aber eine erlaubte, denn sie birgt viel Informationsgehalt für uns Hetero-Normative.

Wir haben die Nacht am Feuer verbracht, endlich mit Trommeln. Stolze Krieger, roh, aber nicht brutal. Wir haben unseren "purpose" gesucht, ein unübersetzbares englisches Wort, Mixtur aus Ziel, Zweck, Sinn, Absicht. "Warum bist du auf der Welt?", hatte Bruce gefragt: "Was willst du mit dem Geschenk des Lebens anfangen?" Geld? Ruhm? SUV? Die Antwort sollte direkt aus dem Herzen kommen. "Liebe" fiel oft oder "Anpacken", "Offenheit", "Vertrauen". Mir war spontan "Integrität" gekommen. Als Journalist. Netter Scherz. Was könnte das bedeuten? Inneres und äußeres Streben in Einklang bringen? Selbstbetrug minimieren? Sacken lassen.

Vollmond und Feuer hatten uns weiter geeint. Alle für einen, einer für alle. Aber Bruce torpediert die Harmonie und ruft die Stunde der Wahrheit aus. Wer hat die Eier, tief sitzende Vorbehalte zu äußern, schlechtes Gewissen, Verletzungen? Was soll denn das? Ist doch gerade so schön. Bruce fängt an und nimmt sich einen Bruder vor, der am Vortag aus dem Kreis aufgesprungen war, um ihn mitten in einem bewegenden Monolog zu umarmen. "Es war Mitgefühl", wehrt sich der Mann. "Du hast deine eigenen Gefühle nicht ausgehalten", brummt Bruce. Der Bruder nickt. War wohl so. Herzliche Umarmung. Was angesprochen ist, kann vom Tisch.

Große und kleine Geschichten kommen ans Licht. Vordrängeln in der Essensschlange, kleine Missachtungen, die im Alltag kaum auffallen. Der Ex-Stripper, der jetzt als Homöopath arbeitet, steht auf und sagt: "Ich möchte von euch nicht verurteilt werden, weil ich Pornos gucke." Raunen. Stimmt schon: Warum verachten Pornogucker Pornogucker?

Behutsame Kommunikation bleibt Lebensaufgabe

Der Zufall hatte zwei Männer in die Gruppe gespült, die durch eine Frau

verbunden sind. Der Jüngere hatte sie dem Älteren vor Jahren ausgespannt und eine Ehe ruiniert. Nun sitzt der Ältere vor dem einstigen Nebenbuhler, hält seine Hand und sagt unter Tränen: "Ich habe diese Frau nicht besessen. Sie hat ihre Entscheidung getroffen. Es gab keinen Grund zum Zorn auf dich. Trotzdem war er maßlos. Das tut mir leid." Wow. Alle schluchzen. Kann das ernst sein? Welche Größe. Und welch toxisches Denken, auch bei mir. Ausspannen, das macht man mit Pferden – die Terminologie des Besitzergreifers. Behutsame Kommunikation bleibt meine Lebensaufgabe.

Und was hatte ich bislang verdrängt? War da überhaupt was? Ich sah Emre an, der neben mir saß, und seinen Bart. "IS", funkte mein Unterbewusstes. Das war es. Vier, fünf Männer in der Gruppe sahen deutlich anders aus als der westliche Durchschnitt. Ich ergriff das Wort. "Ich habe ja nichts gegen Ausländer ...", begann ich und wartete auf ein "... aber ..." aus der Runde. Schweigen. Gag misslungen, neu anfangen. "Ich weiß, dass wir alle gleich sind und ich jedem von euch blind vertrauen kann. Und trotzdem, keine Ahnung, warum, raunt da so ein mieses Gefühl in mir, wenn ich diejenigen unter euch erblicke, die anders aussehen. Es ist mir unendlich peinlich, aber da wohnt ein Stück Fremdenfeindlichkeit in mir, das ich nicht loswerde." Keine weiteren Erklärungen, 9/11, Medien oder so. Zustimmendes Nicken von fast allen. Ich war nicht allein.

Mittags setze ich mich zu Emre und den beiden Indern. Sie umarmen mich grinsend. "Wir sind ja nicht doof", sagt der Mann aus Rajasthan, "wir spüren, wir kennen eure Vorbehalte. Wir haben auch jede Menge gegen euch. Aber wer von uns hat den Mumm, dieses Unbehagen auszusprechen. Danke dafür, Bruder."

Letzter Abend, wir sind entschlossen, uns vom nahenden Abschiedsschmerz nicht übermannen zu lassen. Bruce hat einen Abend der Offerten versprochen. Brüder lernen von Brüdern. Alles ist erlaubt. Raus mit der Sprache: Was wollt ihr haben, was könnt ihr geben? Gespanntes Abwarten. Wer sagt als Erster was? Der Ex-Sripper bietet einen Schnellkurs in kunstvollem Ausziehen an. Gejohle. Und was wünscht er sich? Eine Nackenmassage. Mehr Angebote: Fitnesstraining, Tanzkurs, Investment-Beratung. Wünsche? Zahllose Rückenmassagen, abhängen und quatschen, Spaziergänge im Mondlicht. Sex ist nicht dabei, obwohl manche Brüder *horny* sein dürften. Zu oft ging es dieser Tage um den Unterschied zwischen *fucking* und *loving*. Die Triebmaschinen haben sich entspannt.

Ich biete meine Erfahrungen als Vater, Ehemann, Medienmensch an. Tim aus Prag kommt auf mich zu. Wir setzen uns draußen auf die Bank. Tim ist Ende dreißig und sagt: "Wenn ich älter bin, will ich so sein wie du." Mein kleiner Junge ist gerührt. Mein altes Ego auch. Tim hält mich für souverän. Ich mich

nicht. Er erzählt von Druck und Erschöpfung. Der Job in einer internationalen Beratungsfirma, die Kinder, die er kaum sieht, die Nächte mit seiner Frau, in denen er sich zur Wand dreht und den Schlafenden spielt, seine Band, für die er keine Zeit hat, die treibenden Eltern, drei Status-Urlaube im Jahr, die er kaum zu finanzieren weiß, die Stunden im Internet, die ihm anderswo fehlen. Er weiß das alles. Aber er kommt nicht raus. Ich lasse die Chance auf altväterliche Ratschläge verstreichen und nehme Tim in den Arm. Wir sitzen nur da und spüren gemeinsam Verzweiflung und Hoffnung. "Ich schaffe das", sagt Tim plötzlich unter Tränen. Er bedankt sich überschwänglich. "Wofür?", frage ich. "Fürs Dasein", sagt er.

Abschiedsmorgen. Noel, der Musiker, hat sich die Fingernägel in Petrolmetallic lackiert. Steht ihm. Er hat sein Handtuch auf der Wiese ausgebreitet. Yoga. Am ersten Morgen standen hier drei Männer, jetzt sind es zwanzig. Jeder reckt sich auf seine Art. Frühsport als klares Zeichen, die Selbstvernachlässigung anzugehen. Für mich, den notorischen Morgensportler, ist es hart, diese Gewohnheit zu schwänzen. Ich hole mir Kaffee und gehe in den Wald. Neil kommt mit, der bullenweiche Neuseeländer mit dem großen Herzen. "Was ist dein *purpose*?", frage ich. "Leidenschaft", antwortet er, "ab sofort bei allem, was ich tue. Und deiner?" - "Integrität", sage ich. Neil nickt: Tun, was man sagt. Sagen, was man will. Wollen, was ich will und nicht andere.

Abschlusszirkel unter Lachen und Tränen und Brüllen, Symphonieorchester der Emotionen. Wir haben Kopf, Körper und Seele auf Linie gebracht, jeder für sich. Wir haben kapiert, dass unsere Gedanken und Gefühle wie Flipperkugeln sind, in permanenter Unruhe. Und wir haben gelernt, dass wir jederzeit die Wahl haben, ob wir die Flipperkugeln sind oder gelassene Beobachter des ganzen Flipperapparats. Ja, ich habe manchmal Angst. Aber ich bin nicht meine Angst.

Plötzlich betritt diese Frau den Raum, unsere Organisatorin. Wir lassen sie hochleben. Ja, wir gockeln und rivalisieren wie früher. Wir sind ja auch immer noch dieselben Kerle. Aber jetzt sind wir uns unserer Reflexe bewusst. Wir sind Gockel, aber wir sehen uns gleichzeitig gockeln, könnten also jederzeit damit aufhören. Das ist jedenfalls das Ziel. Autonomie bedeutet Eigenverantwortung und das Ende der Opferstorys. Ein kleiner Schritt für die Menschheit, aber für jeden von uns ein Korb voll persönlicher Wachstumserfolge. Wir haben Vertrauen gewonnen, in uns selbst und andere. *The time of the Einzelkämpfer* *isch over*, hoffentlich.

Ein halbes Dutzend von uns will noch in diesem Herbst ein Vater/Sohn-Training zum Thema gesunde Männlichkeit organisieren, wahrscheinlich in den USA. Viele wollen mit ihren Partnern schonungslos offen über Ängste und Sehnsüchte sprechen, einige trauen sich zur Suchtberatung, fast alle überdenken ihr Konsum- und Essverhalten, ihren Zynismus und die

HAJO SCHUMACHER

lebt als Journalist und Autor in Berlin. Gerade erschien von ihm das Buch *Männerspogat: Wie wir mit Offenheit, Respekt und*

Leidenschaft die alten Rollen überwinden (Eichborn).

Ersatzbefriedigungen. Tim will seine Arbeitszeit reduzieren und wieder Schlagzeug spielen. Und ich? Will gar nichts. Das ist neu für einen, der an seinen Plänen oft erstickt ist. Einfach mal loslassen. Es ist genug von allem da.

Diesen Artikel finden Sie als Audiodatei im Premiumbereich unter www.zeit.de/audio [<https://premium.zeit.de/node/12415>]