

# Psychotherapie mit Männern



Konrad Peter Grossmann  
**Psychotherapie mit Männern**  
188 Seiten, Kt, 2016  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-8497-0109-3

## Über das Buch



Konrad Peter Grossmann  
**Psychotherapie mit Männern**  
188 Seiten, Kt, 2016  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70  
ISBN 978-3-8497-0109-3

Unterscheiden sich männliche von weiblichen Leidenszuständen? Worunter leiden Männer typischerweise? Und wie lässt sich dann Therapie mit Männern idealerweise gestalten?

Der Familientherapeut Konrad Peter Grossmann geht in Theorie und Praxis den Besonderheiten der Therapie mit Männern nach. Als zentrale Aspekte betrachtet er die „männliche“ Sprache, eine mitfühlende Neutralität auf Seiten des Therapeuten sowie männerspezifische Interventionspraktiken. Männlicher Traurigkeit gilt das Interesse im letzten Teil des Buches. Im Fokus steht hier die therapeutische Arbeit bei exzessivem Trinken, suizidalem Verhalten, Gewalttätigkeit sowie sexuellen Problemlagen.

*„Gut fundiert, mit Bezug auf eine umfangreiche und vielfältige Literatur, lädt dieses Buch ein zu einem Streifzug durch die Welt der männlichen Konstruktion(en) und gesunden Möglichkeiten. Der spielerische, aber immer gehaltvolle Dialog verbindet in nahezu genialer Grundstruktur Historie, Gegenwart und Zukunft miteinander und führt den Leser zu zahlreichen hilfreichen Aha-Momenten, die zur weiteren Diskussion einladen. Danke für diesen schönen Anstoß! Das Spiel ist eröffnet.“*

Ansgar Röhrbein, Institut für systemische Forschung, Therapie und Beratung (isft)

Bei Bestellungen über [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) liefern wir deutschlandweit portofrei.

## Ich bestelle:

EX. \_\_\_\_\_ **Psychotherapie mit Männern** ISBN 978-3-8497-0109-3  
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70

EX. \_\_\_\_\_ ISBN 978-3- \_\_\_\_\_  
Preise zzgl. Versandkosten

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mail-Verteiler auf.

E-Mail \_\_\_\_\_  
Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

## Über den Autor



**Konrad Peter Grossmann**, Univ.-Doz. Dr. phil., Psychologe und Psychotherapeut; Lehrtherapeut für systemische Familientherapie (Iasf Wien); Mitarbeiter der Ambulanten Systemischen Therapie Wien (AST); Lehrtätigkeit an der Universität Klagenfurt und der FH für Soziale Arbeit Linz. Publikation u. a.: „Langsame Paartherapie“ (2012).

## Leseprobe

### 10.2 Das Bewältigen von Belastungen und das Aktivieren von Ressourcen

*Lieber P.,*

Du beschreibst als zweiten Schritt der Verwirklichung des Therapiesystems das Bemühen um eine Beeinflussung bzw. Veränderung all jener Stressoren, die dysfunktionales Coping triggern und miterzeugen, und den Versuch der Aktivierung von inneren und sozialen Ressourcen, die Klienten dabei unterstützen können, Belastendes, das sich nicht verändern lässt, zu ertragen.

*Lieber K.,*

genau. Therapiegespräche drehen sich hier um folgende Fragen: Wie können Klienten ihre partnerschaftlichen, familiären und sozialen Beziehungen befriedigender und weniger stressgeladen gestalten? Wie können sie ihre Arbeitssituation in einer Weise ändern, die mit mehr Lebensqualität einhergeht? Wie können sie Konflikte produktiv auflösen? Wie können sie lernen, für sich einzutreten? Wie können sie lernen, mit beruflicher Zurücksetzung, mit dem Verlust von Arbeit, mit Pensionierung, mit Statusverlust oder -einschränkung, mit einer Trennung oder Scheidung, mit Einsamkeit, mit einer dadurch entstandenen Trennung von ihren Kindern zu leben? Wie können sie Erfahrungen von Krankheit oder Beeinträchtigungen, die Folge eines Unfalls oder des Alterns sind, integrieren? Wie können sie mehr an Resilienz gewinnen?

*Lieber P.,*

diese Fragen implizieren, dass Klienten gegebene Stressoren identifizieren und als Belastungen anerkennen. Viele meiner Klienten tendieren dazu, Stressoren zu ignorieren oder sie in ihrer Bedeutung zu bagatellisieren. Entsprechend einem kanonischen Narrativ der

Männlichkeit schätzen sie ihre eigene Belastbarkeit höher ein, als dies in der Realität der Fall ist (Watzlawick et al. 1979, S. 58). Als Folge davon unterlassen sie das Suchen nach Lösungen und Entlastungen. Was unterstützt Klienten dabei, ein realistisches Bild eigener Belastung und Belastbarkeit zu entwickeln?

*Lieber K.,*

unter anderem das Einnehmen einer Außenperspektive – etwa der Perspektive eines (wohlwollenden) sozialen anderen, einer Partnerin, eines guten Freundes usw.: Welche Belastungen würde er im Leben des Klienten identifizieren? Welches Gewicht und welche Bedeutung würde er diesen Stressoren zuerkennen? Warum ist seine Sorge um den Klienten möglicherweise größer als dessen eigene? Dieses Vorgehen kann auch die Form eines »Gesprächs mit dem verinnerlichten Partner« (Haydon-Laurel u. Wilson 2011) bzw. des »Interviews mit dem internalisierten anderen« annehmen (Tomms 1989).

Eine andere Möglichkeit besteht darin, gegebene Praktiken der Verharmlosung, der Relativierung, der euphemistischen Umdeutung von Belastung zum Gegenstand des gemeinsamen Dialogs zu machen. Im Kontext der Suche nach einem realistischen Bild gegebener Belastung greife ich oft auf das Systembrett zurück: Ich bitte Klienten, eine Figur für ihr Selbst und weitere Figuren für einzelne Lasten zu wählen und sie in einer Weise rund um die Figur des Selbst anzuordnen, die ihrem gegenwärtigen Erleben entspricht. In diesem Zusammenhang lässt sich klären, welche Stressoren mehr bedeutsam sind und welche weniger, welche eigenem Einfluss unterliegen und welche nicht. Das schafft eine gute Basis für eine Unterscheidung, welche Stressoren Klienten verändern können (und wollen) und mit welchen leben zu lernen eine mögliche Zielsetzung darstellt.

Ist das Thema die Bewältigung eines kritischen Lebensübergangs – einer Scheidung, des Verlusts der Kinder, der Pensionierung, einer beruflichen Zurücksetzung usw. –, verwende ich oft die Timeline: Ich bitte Klienten, mittels eines Seils eine »Zeitlinie der Bewältigung« im Therapieraum aufzulegen. Ihr Anfangspunkt ist das Eintreten des lebensumwälzenden Ereignisses – etwa einer Scheidung –, ihr Endpunkt ist der in der Zukunft liegende Zeitpunkt der gelungenen Bewältigung dieser Veränderung. Dann ersuche ich sie, ihren gegenwärtigen Standort auf dieser Linie zu bestimmen und mittels eines Symbols zu markieren. In diese Choreografie fügten sich eine Fülle von Erkundungsprozessen: Welche Schritte der Bewältigung sind Klienten bislang bereits gelungen? Was war ihnen dabei hilfreich? Welches ist der nächste Schritt der Bewältigung? Welche Ressourcen können sie dabei aktivieren und nützen?

*Lieber P.,*

Deine letzte Frage finde ich besonders wichtig. Meiner Erfahrung nach treten Stuck States in Lebensübergängen (Klein 2006) bzw. biopsychosoziale Leidenszustände von Klienten vielfach dann auf, wenn ihr Zugang zu Ressourcen eingeschränkt ist – etwa wenn sie gewohnte Formen und Rituale der Selbstfürsorge im Kontext

einer körperlichen Erkrankung oder Verletzung, eines Arbeitsplatzwechsels, einer Übersiedlung u. Ä. aufgeben mussten und keine Alternativen dafür entwickelt haben. In der Folge bleiben zentrale Bedürfnisse – Bedürfnisse nach Erholung und ausreichendem Schlaf, nach guter Ernährung, nach Ruhe und Entspannung, nach Anregung und Bewegung, nach Abenteuer und Abwechslung, nach liebevoller Fürsorge und Zuwendung, nach eigener Zeit – unbeachtet und unbeantwortet.

*Lieber K.,*

sehe ich ähnlich. Selbstfürsorge ist essenziell für Gesundheit und Problemlösung (Grossmann u. Russinger 2012). Ich verstehe sie als die Summe aller Handlungen von Klienten, die auf eine Stärkung und Stabilisierung des eigenen Selbst bzw. ihrer Resilienz ausgerichtet sind.

Für ein Aktivieren von Selbstfürsorge helfen unter anderem *Re-Membering Conversations*: Worin bestanden frühere Praktiken der Sorge für sich selbst? Wie zeigten sie sich? Welches waren ihre Merkmale? Mit welchen Auswirkungen waren sie verbunden? Mit welchen Werten und Lebenszielen waren sie verknüpft? Dieses Rekonstruieren erlaubt ein gemeinsames Nachdenken darüber, was Merkmale guter Selbstfürsorge ausmacht, und ein daran anknüpfendes Entwickeln möglicher neuer Rituale, sich Gutes zu tun und gegebenen Stress abzubauen.

Eine andere wesentliche Ressource im Kontext des Ertragens von Stressoren ist das Entwickeln und Vertiefen von Freundschaften – denk an Lennon und McCartneys Song »With a little help from my friends« (1967).

*Lieber P.,*

... oder an Albert Camus' *Die Pest* (1959/1998). Der Roman schildert den Verlauf einer Pestseuche in der an der algerischen Meeresküste gelegenen Stadt Oran. Hauptprotagonist ist der Arzt Rieux, der unermüdlich arbeitet, um die Ausbreitung der tödlichen Seuche zu verhindern. Doch die Pest scheint den Kampf zu gewinnen. Rieux beginnt, am Sinn seiner Anstrengungen zu zweifeln. In einer Schlüsselszene des Romans unterbricht er seine Arbeit, um abends mit einem Freund im Meer zu schwimmen. Es ist unter anderem dieses Freundschaftserlebnis, das es ihm erlaubt, seine Arbeit weiterzuführen. Solidarität, Freundschaft und Liebe – so Camus – sind die Gegenüber der Pest, die sie zwar nicht zu besiegen, aber einzugrenzen vermögen.

PS: Die Bedeutung dieser Ressource der Freundschaft spiegelte sich auch in Camus' eigener Erfahrung während des Schreibens wider: Camus begann den Roman 1940, nachdem er sich im September 1939 – nach Ausbruch des Krieges – freiwillig zum Militärdienst in Frankreich gemeldet hatte, jedoch wegen seiner Tuberkuloseerkrankung abgewiesen worden war. Er litt unter seiner Untätigkeit angesichts der deutschen Besetzung; er litt darunter, von seiner algerischen Heimat fern zu sein; er litt unter der Trennung von seiner Frau. Er litt unter dem erneuten Ausbruch seiner Tuberkulose. Er kam mit dem Schreiben nicht voran. Erst die Zusammenarbeit mit Kollegen für die Zeitung der Résistance und die Freundschaft mit ihnen erlösten ihn. Er beendete den Roman am Ende des ersten Nachkriegsjahres (Todd 1999).