

Thomas Scheskat

## **Der Panzer in den Eingeweiden Warum es sich – auch für Männer - lohnt, auf den eigenen Körper zu hören. Sichtweisen eines Praktikers**

Artikel für MÄNNERFORUM April 2000

Sehen wir es positiv: es gibt noch jede Menge Spielraum für uns Männer, den Umgang mit unserem Körper zu erweitern und zu verbessern!

Und tatsächlich sind auch schon allerhand Männer auf dem Weg. Und um es gleich klar zu sagen: *den* Mann und *den* Umgang des Mannes mit seinem Körper gibt es sicherlich nicht mehr. Zu viele variantenreiche Formen von Männlichkeit haben sich – wenn auch zum Teil noch in Nischen – in den letzten 30 Jahren seit der ersten großen Männlichkeitskulturrevolte in Form der Hippies, Kriegsdienstverweigerer und Schwulenbewegung herausgebildet. Es gibt meditierende Männer, es gibt mode- und schönheitsbewußte Männer, es gibt auch außerhalb des traditionellen Konkurrenz- und Leistungssports Männer, die sich fit halten und gesund ernähren.

Aber es gibt auch die große Mehrheit der Männer, die noch nach Wegen der Befreiung aus traditioneller körperlicher und seelischer Einschnürung sucht, bzw. die Suche noch nicht einmal aufgenommen hat. Bei dieser Suche könnte es helfen, daß wir uns darüber bewußter werden, wieviele Lebensaspekte im wesentlichen *Körperlichkeitsaspekte*, bzw. von Zustand und Dynamik unseres Körpers bestimmt sind. Machen wir einen kleinen „Rundflug“ über einige zentrale „Terrains“ unserer Körperlichkeit:

Über den Körper stellen wir uns dar, drücken uns aus oder halten uns zurück. Von der Zeugung an bildet sich unsere Persönlichkeit entlang unserer Körpererfahrung, Körperentfaltung oder Körpereinschränkung. Macht, Ohnmacht, Image, Status und Identität überhaupt verkörpern wir in Haltungen, Mimiken, Körpergestalten; wir verkleiden den Körper mit Moden, Roben und Ornaten. Sexualität erfahren wir als Körperlust oder Körperfrust. Überdies ist die Sexualität über den Gesamtzustand unseres Körpers, welcher Erfahrungen speichert und Erlerntes verkörpert, mit dem ganzen Selbst verknüpft. Unsere Gefühle und Instinkte sind durch Hormon- und Gehirnstrukturen vorstrukturiert. Dabei gibt es genetisch bedingte Unterschiede zum weiblichen Körper – mit welchen Wirkungen, wird noch untersucht. Nicht geleugnet werden kann soweit das einzig wirklich exklusive Merkmal der Männlichkeit und dies ist körperlich: der Penis, bzw. erigiert als Phallus. Der Phallus ist eine – eben männliche - Körpergestalt, die uns unvermeidlich bis tief in die Psyche hinein beschäftigt und mit der wir uns deshalb bewußt beschäftigen sollten. Der Phallus verkörpert unsere Aufrichtung und unser Losgehen, aber auch unser Sinken, Fallen und Sterben. So wächst, altert und stirbt auch unser Körper insgesamt; die Wandlungen unseres Körpers konfrontieren uns mit Lust, Stolz, Angst, Schmerz, Endlichkeit und Sterblichkeit. In den kraftvollen Phasen des Lebens sind wir mit der Dynamik der Körperenergie konfrontiert. Eine zentrale Form von Körperenergie ist die Kraft der Aggression. Sie muß unausweichlich immer wieder mobilisiert werden, um sich in der Welt zu bewegen und durchzusetzen; sie muß aber auch kanalisiert und begrenzt werden, wenn sie nicht in Gewalt umschlagen soll. Dies kann allerdings auch dadurch geschehen, daß sie zu sehr oder in demütigender Weise begrenzt wird - auch dies meist körperlich durch Strafen, Brüllen, „Zusammenstauchen“. Gefühle sind Körperereignisse. Sie basieren auf Spannungs- und Pulsationsprozessen in Muskeln, Organen und Geweben. Von dort aus verschaffen sie sich Ausdruck in

Körperhandlungen und –gestalten. Wird ein adäquater Ausdruck unterdrückt, staut sich die Energie der Gefühle im Körperinnern. Verspannungen, Gewebeschädigungen oder auch unkontrollierte Ausbrüche an falscher Stelle und an falsche Adresse können die Folge sein. In diesem Terrain sind wir mit unserer „Vegetativität“ konfrontiert. Unser vegetatives Nervensystem steuert die eigengesetzlichen Vorgänge im Körper (Atmung, Verdauung, Drüsen, Wärmeregulation, Herzschlag) unterhalb der Bewußtseinsebene. Jemand hat dies *vegetativ* und damit sehr treffend als „pflanzlich“ bezeichnet. Unser „pflanzlicher Seinsmodus“ bürstet unser männliches Macht- und Kontrollstreben gegen den Strich. Der traditionellen Männlichkeit ist sie der gräßlichste Feind – und das ausgerechnet im eigenen Inneren. Aber es ist auch aller verranntesten Männlichkeit größte Chance auf Erlösung. Von hier – innen – aus kann die Verbundenheit mit allem Sein über die Wahrnehmung des eigenen Naturseins zurückgewonnen werden. Es erfordert nicht mehr und nicht weniger als den Mut, die eigenen Körper- und Seelenregungen wahrzunehmen und zu respektieren. Eine gute Anleitung und gemeinschaftliche Bestärkung von Mitmännern kann dabei nicht schaden.

Was ist nun der Stand der traditionellen Männlichkeit?

Auch hier ersteinmal die guten Nachrichten: in breiter Mehrheit können Männer sehr gut ihre körperlichen Bedürfnisse im Dienste von Verpflichtungen zurücknehmen und ihre Erfüllung stunden- oder tagelang aufschieben, wenn das höhere Ziel es erfordert. Sie können sich sogar dauerhaft unempfindlich gegen die Wahrnehmung von Stress, Unbequemlichkeiten und auch gesundheitsschädigenden Einflüssen machen. Sie können sogar bereits ausgebrochene Krankheiten lange aushalten, in dem sie die Zähne zusammenbeißen. Einerseits sehen sie so davon ab, Ärzten damit die Zeit zu stehlen und können andererseits ihre Opferbereitschaft für den Fortschritt und zur Verteidigung unserer Zivilisation unter Beweis stellen.

Auch können sie auf ausgefeilte Ästhetik an und um ihren Körper verzichten und sich so langwierige Mühen mit Gesundheitstraining, Körperstyling, Moden oder Kosmetik ersparen. Um Zeit für wichtigere Aufgaben zu reservieren, begnügen sie sich mit meist unauffälliger Kleidung in dunklen und gedeckten Farben und eigentlich sind ihnen Farben auch generell nicht so wichtig. Männer können sich auch gut dagegen schützen, durch den Ausdruck von zu vielen Gefühlen Ansatzpunkte zur Ausnutzung ihrer Bedürfnisse und Schwächen zu bieten. Dies erreichen sie ebenfalls durch kompromißlosen Körpereinsatz: sie bauen einen Schutzpanzer aus chronischen Muskelspannungen im ganzen Körper auf, der sie davor bewahrt, daß unkontrolliert Impulsregungen aus dem Inneren des Körpers nach außen dringen können. In einer Art mehrschichtigem Sperrsystem werden Muskelpartien in den Eingeweiden, in den Atmungsorganen, im Beckenboden rund um die Schließmuskeln, in der Mimik, im Kiefer, im Nacken und im gesamten Bewegungsapparat quasi in einen Permafrostzustand versetzt.....

Aber Scherz beiseite. Einerseits enthalten die beschriebenen Umgangsweisen von Männern mit ihrem Körper tatsächlich wertvolle Fähigkeiten des Zurücknehmens persönlicher Bedürfnisse, die im Alarmfall überlebenswichtig für die Gemeinschaft sein können – warum das nicht würdigen. Andererseits, und das ist die schlechte Nachricht: wir Männer tun dies oft chronifiziert und auch, wenn es gar keinen Alarm gegeben hat. Wir merken sozusagen nicht, daß der Krieg vorbei ist. Und das kostet uns individuell, gesellschaftlich und ökologisch einen ungeheuren Preis. Denn so, wie wir mit uns selbst umgehen, verfahren wir auch mit dem Rest der Welt.

Bekannt ist längst, daß Männer z.B. doppelt so häufig wie Frauen an Herz-/kreislaufkrankungen und generell sechs Jahre früher als diese sterben. Welchen gesellschaftlichen Aufstand von Frauen würde es geben, wäre es andersherum? Daran, daß wir Männer so artig und klaglos frühversterben, können wir das Ausmaß der Selbstentfremdung von unserer leiblichen Realität ablesen.

Könnten wir uns selbst und gegenseitig erlauben, die Geschehnisse und Empfindungen in unserem Körperinnern früher und durchgängiger wahrzunehmen, könnten wir viele Krisen, Brüche und Abstürze vermeiden, die doch nur den einen Sinn haben: uns wieder mit unseren leiblichen Wurzeln rückzuverbinden. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“, „Was Dich nicht umwirft macht Dich härter!“, „Augen zu (oder auch Arschbacken zusammen) und durch!“, „Reiß Dich zusammen!“, „Sei kein Jammerlappen!“, „Beiß die Zähne zusammen!“,.....diese unvollständige Kollektion von Appellen an den Körper ist uns Männern gut vertraut. Machen wir uns ruhig bewußt, daß sie nicht nur Anstrengung und Freudlosigkeit verheißen, sondern uns in einer tieferen Schicht unseres Selbst vom eigenen Körper entfremden. Es sind die Trainingskommandos unserer Ausbildung zum Funktionieren und Herrschen in der Welt von Naturbeherrschung und Technik, der komplexen Hierarchien, der Fitness- und Imagenormen und auch der technisierten Kriegsführung. Historisch ist unsere Zivilisation auf einer tiefgreifenden Abspaltung der Wahrnehmungs- und Geisteskräfte vom Empfinden der Körperlichkeit aufgebaut. „Cogito ergo sum!“ philosophierte Descartes vor 500 Jahren. Daß er aber vor dieser Erkenntnis bereits atmete, verdaute, Wärme und Kälte fühlte oder andere Menschen berühren konnte, scheint ihm als Grundlage seiner Existenz nicht aufgefallen zu sein. Das ist nicht mehr zu ändern, aber wir können uns fragen, ob es auch weiterhin soviel Kopf-Körper-Spaltung braucht. Oder ob es – frei nach Herbert Marcuse – nicht an der Zeit ist, die unter Blut, Schweiß und Tränen erschutteten Früchte der Technik und der Wissenschaft für körperliche, geistige und seelische Gesundheit einzusetzen. Daß wir unsere Körper - und damit auch Seele und Geist - mit Tonnen an überflüssigem „Genuß“-Material und Infoschrott füttern, obwohl uns niemand dazu zwingt, zeigt, daß wir noch einige Mühe investieren müssen, um die Entfremdungen der kulturellen Vergangenheit zu überwinden.

Einstweilen lernen wir vor allem auch aus Krankheit. Wenn nichts anderes hilft, erzwingt der Körper eben so Beachtung: er erkrankt. Krankheit und Gesundheit sind sehr ergiebige Erweiterungsfelder für das Selbstverständnis von Männern. Hier wartet die Chance, Krankheit anders zu deuten, als sei sie lediglich ein Versagen der Funktionsfähigkeit unserer Leistungsmaschine. Viele Männer müssen erst schwer erkranken, bevor sie bereit sind, in ihrem körperlichen Dasein auch einen Ausdruck von Eingebundensein in ein Netz von Beziehungen und Abhängigkeiten zu erkennen. Man könnte es die „ökologische Selbstsicht“ nennen. Sie kostet uns sicherlich die Illusion von unbegrenzter Machbarkeit und Kontrolle. Aber sie verheißt uns ein neues Wirklichkeitsgefühl, das im Stofflichen „geerdet“ ist und von da aus mit Boden unter den Füßen unseren geistigen und seelischen Entwicklungsvisionen einen guten Start- und eben auch Landeplatz gibt.

Deshalb plädiere ich für eine neue Kultur der Selbstwahrnehmung speziell für uns Männer. Und diese beginnt beim Körper: wie fühle ich mich? Wo drückt´s, wo klemmt´s, wo spannt´s? Atme ich so, daß ich genug Sauerstoff bekomme und so, daß ich wahrnehme, was im direkten und übertragenen Sinne mein „innerer Raum“

ist? Wann brauche ich eine Pause? Was sagen mir die Schmerzen im Rücken, im Magen, in den Knien, im Kopf, die ich schon eine ganze Weile „mannhaft“ verdränge, um nicht bei der Arbeit auszufallen? Wie meldet mein Körper-Seele-System, daß es an der Zeit ist: „Nein!“ zu sagen oder einfach nur: „Nicht jetzt!“ oder: „Nicht so!“ Was will ich eigentlich wirklich mit meinem Leben machen? Was brauche ich dazu – und was kann ich dabei gar nicht gebrauchen? Wie spüre ich schon längst in den Eingeweiden, im Zwerchfell, in der Brust und im Herz, daß ich ungelöste Konflikte angehen will, meinen gerechtfertigten Standpunkt endlich vertreten.....

Vom Gewahrsein der körperlich verwurzelten Empfindungen, Gefühle und Bedürfnisse aus, mit einem geschärften Sinn für den eigenen Rhythmus und die „eigene Zeit“ läßt es sich mit guten Chancen erreichen, seinen Weg durch den Dschungel aus Arbeitsstress, Rollenerwartungen, Orientierungskrisen und Konsumrausch besser zu bahnen. Als Risiko wartet dabei ein schmerzlicheres Anteilnehmen an den Schrägheiten und Verwüstungen unseres hochtechnisierten Lebens durch den Wegfall vieler Betäubungen. Aber es winkt als Lohn der Gewinn an Klarheit über den eigenen Weg auf der Basis „geerdeter Visionen“ und die tatsächlich machbare Erfüllung realer Lebenswünsche. Und diese kann materielle, aber eben auch ganz und gar seelische oder geistige Erfüllung bedeuten. Auf jeden Fall wird es einfacher, durch die gewachsene Sensibilität für Körper und Bedürfnisse, zwischen „Fun“ und wirklicher *Erfüllung* zu unterscheiden. Daß es diesen Unterschied gibt, erfährt man als Mann spätestens, wenn man Vater wird und sich auf das Vatersein auch einläßt. Ein Kind, zu dem wir in enger Beziehung stehen, ist der beste Lehrmeister zur „wahren Körperlichkeit“, den es geben kann. Es lehrt uns, auf „Fun“ zu verzichten und in Zuständen größten Lustverzichtes (Stichwort: durchwachte Nächte...) den Geheimnissen der Kategorie „Erfüllung“ auf die Spur zu kommen. Und dies ist dennoch etwas ganz und gar körperliches: wer nachts um vier Uhr ein schreiendes Kleinkind mit „vollem Körpereinsatz“ in den Schlaf wiegt, hat ein sehr sinnliches, wenn auch nicht unbedingt lustvolles Erfolgserlebnis. Aber am nächsten Tag schnuppert man dann wieder an der kleinen zarten Haut.....