

FREIHEIT UND VERBUNDENHEIT

„Am Du werden Wir erst zum Ich.“

Martin Buber



Das „und“ ist das verbindende Element zwischen Freiheit und Verbundenheit – und doch scheinen sie in einem Widerspruch zu stehen. Welche Freiheit ist aber gemeint? Ist es die Freiheit von oder die Freiheit zu, also die so genannte negative oder positive Freiheit? Als Politikwissenschaftler und Transaktionsanalytiker interessieren mich vor allem die zwischenmenschlichen Dimensionen der beiden Begriffe. Unsere westliche postmoderne, post-industrielle Gesellschaft sieht sich mehreren tiefgreifenden Krisen gegenüber, die jede auf ihre Weise sowohl unsere Freiheit(en) und unsere Verbundenheit(en) beeinträchtigen. Mich beschäftigt jedoch eine sehr spezifische Perspektive auf diese Krisen, oder besser: Katastrophen – die feministische und eman(n)zipatorische nämlich.

Ich möchte die Bedrohungen für unsere Freiheiten und Verbundenheit in Verbindung setzen mit dem Zerfall des patriarchalen Systems. Dieses System wirkt meines Erachtens als Katalysator und Nährboden für die zentrifugalen Kräfte, die unsere Gesellschaften vor eine Zerreißprobe bisher ungeahnten Ausmaßes stellen. Dazu müssen wir allerdings,

transaktionsanalytisch informiert, fragen: was ist der Kontext? Worum geht es? Wie ist die Beziehung? Was ist der Vertrag?

FREIHEIT OHNE VERBUNDENHEIT

Das Patriarchat hat keine Adresse und keine Telefonnummer. Das heißt, wir können es nicht befragen. Allerdings hat es, als soziales Phänomen, Symptome, die es sichtbar machen. Gewissermaßen ist das Dilemma der Gender-Identität, dass wir bei näherer, individueller Betrachtung immer unschärfere Konturen sehen. Wir müssen uns dem Patriarchat also aus der Ferne nähern.

Grundsätzlich festzustellen ist die so genannte „Externalisierungstendenz“ bei Männern^{*1}, also „[die] männliche Tendenz zur Externalisierung, der Abspaltung der eigenen Gefühle“^{*2}. Transaktionsanalytisch gelesen, können wir hier Bezüge zum Skript und zu den Einschärfungen und Antreibern finden.

Der US-amerikanische Psychiater William Pollack hat in seinem Buch „Real Boys“ einen sehr treffenden Rahmen für die Einschärfungen und Antreiber gefunden, die Jungen* beim Heranwachsen internalisieren.

Sven Golob

Freiberuflicher Berater
& Facilitator für gelebte
Gleichberechtigung
Podcast-Host
(Hausmannskost Podcast)
M.A. deutsch-französische
Politikwissenschaft &
MBA-Ecofi „Communication
des Organisations“
(SciencesPo Rennes)
Transaktionsanalytischer
Berater DGTA
Zertifizierter Facilitator LEGO®
SERIOUS PLAY® Methode
Professional Scrum Master I
(Scrum.org)

www.sven-golob.de
mail@sven-golob.de
twitter.com/svengolob
www.linkedin.com/in/svengolob



Er nennt vier einfache Regeln, den „Boy Code“, die jede für sich beschreibt, wie Traditionelle Männlichkeit (alias toxische Männlichkeit) einen Fokus auf die Freiheit von etwas legt und Verbundenheit verunmöglicht.

1. The sturdy oak

„Männer sollten stoisch, stabil und unabhängig sein. Ein Mann zeigt niemals Schwäche.“³

„Sei stark“ wirkt hier als Antreiber sehr direkt, gepaart mit „fühle nicht“ als Einschärfung. Denn die „starke Eiche“ steht stoisch und unverrückbar an ihrem Platz, ist unbewegt (Emotions-los) und lässt sich durch nichts erschüttern. Emotionale Abwesenheit und das Verbot, Schwäche zu zeigen sollen dazu dienen, männliche Dominanz zu sichern. Die Freiheit von jeglicher Gefühlsregung kann natürlich nur durch sozial geduldete Ventile aufrechterhalten werden: Sportstadien, Kreißsäle

und Hochzeiten sind einige der wenigen Anlässe, in denen das Patriarchat Schwäche (d.h. Tränen) duldet.

In diesem Zusammenhang erklärt sich auch die in der Corona-Pandemie verstärkt sichtbare Tendenz von Männern*, potentiell gesundheitsschädliches Verhalten zu zeigen. So folgerten gleich drei Studien, die in der Cambridge University Press 2020⁴ veröffentlicht wurden, dass das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen (Masken) eher von Männern abgelehnt werde. Als Gründe gaben die Forschenden vor allem eines an: sexistische Grundeinstellungen. Einfache Schutzmaßnahmen wurden demnach insbesondere von Männern* abgelehnt, deren Männlichkeitskonstruktion auf der Abwehr von Schwäche, der Wahrung zur Schau getragener Unverwundbarkeit und der vehementen Wahrung ihrer „persönlichen Freiheit“ fußt.

2. Give 'em Hell

„Dies ist eine [...] Haltung basierend auf einem falschen Selbst, aus extremem Wagemut, Draufgängertum und einer Neigung zu Gewalt.“⁵

Männer*, die dieser Anweisung folgen, zeigen sich gerne als Verfolger: jede Gelegenheit zur Überlegenheit wird ohne Rücksicht auf Verluste genutzt, ja, muss genutzt werden. Denn in der Welt der Traditionellen Männlichkeit gilt noch immer Thomas Hobbes' „Homo homini lupus est“. Fressen oder gefressen werden.

Ein entfesselter Finanzmarktkapitalismus, der permanente Wettbewerb um die Führungsposition und letztlich das kriegstreiberische „wir gegen die anderen“ zeigen deutlich die verheerenden Konsequenzen dieser dualistischen Weltansicht.

Der männliche Körper, seine ganze Kraft und Energie gehen in der Wirtschaft auf, in der Anerkennung durch Leistung permanent erkämpft werden muss. Im Privaten wird dieser Leistungsdruck in der Haltung gespiegelt, der weibliche Körper müsse „erobert“ werden. So werden aus männlichen Heranwachsenden Ritter mit einer stählernen Rüstung, die Liebe zum Schlachtfeld.

Insbesondere die Einschärfung „sei nicht nahe“ sorgt für eine Form der ambivalenten Entfremdung, die auch in der Sehnsucht nach starken Führungspersonen, dem „starken Mann“ an der Spitze erkennbar ist. Die Identifikation mit der übermächtigen Vaterfigur, die allen Einflüssen von außen trotzt, sorgt bei den von den eigenen Gefühlen entfremdeten Männern* für Orientierung, Stabilisierung und Kohärenz. Gleichzeitig ist da immer das dringende Bedürfnis, im eigenen Rahmen selbst der „starke Mann“ zu sein und Felder der Exzellenz zu finden – um zu guter Letzt doch noch die langersehnten Strokes vom Vater zu erhalten. Und sie dann vom (emotional) abwesenden Vater doch nicht zu bekommen.

3. The big wheel

„Dies ist der Zwang, den Männer und Jungen spüren, Status, Überlegenheit und Macht zu erlangen. Oder, anders verstanden, verweist das ‚big wheel‘ (hohe Tier) auf die Art, wie Jungen und Männer beigebracht bekommen, Scham unter allen Umständen zu vermeiden, eine Maske der Coolness zu tragen, so zu tun, als ob alles in Ordnung und unter Kontrolle sei, auch wenn dem nicht so ist.“⁶

Das Aufschneidertum und das „mansplaining“ (Männer*, die Offensichtliches gegenüber, vor allem, weiblich gelesenen Personen ausführlich zu erklären) sind die Merkmale dieser Leitregel der Traditionellen Männlichkeit. Freiheit von allen Beschränkungen, von dem unbefriedigenden Gefühl der Mittelmäßigkeit und ein verallgemeinerter „sei perfekt“-Antreiber und eine darunterliegende „schaff' es nicht (ganz)“-Einschärfung treiben Männer* ins Rampenlicht, um dann im besten Fall als einsame Helden zu sterben (quasi als Ikarus) oder als maximal Gescheiterte die einzig mögliche Form der Freiheit von äußeren Einflüssen und den brutalstmöglichen Zugang zu Zuwendung anderer zu wählen: die Selbsttötung. Die überproportional hohe Suizidrate unter Männern, die mit steigendem Alter und von Jahr zu Jahr zunimmt⁷, spricht dazu Bände. Einsamkeit ist der Preis, denn viele Männer* als Summe dieser negativen Freiheiten zahlen und mitunter willentlich in Kauf nehmen.

Dabei gilt es, die Autorität über die eigene Lebenserzählung zu erhalten. Zur Aufrechterhaltung des eigenen Bezugsrahmens und zur Vermeidung der Angst vor Versagen, Beschämung und letztlich zur Abwehr der Skriptbotschaft „schaff' es nicht (ganz)“ ist jedes Mittel recht. Dabei kann auch die offensichtliche Lüge zur „Ehrenrettung“ zulässig sein, wie die zur Staats- und Verfassungskrise ausgereifte Beschämung des vorigen US-amerikanischen Präsidenten und seine, trotz der wiederholten Entlarvung als Lüge, immer wieder vorgebrachten und mittlerweile von anderen Kandidat:innen perpetuierten Verschwörungsmythen einer „gestohlenen Wahl“, bestens zeigen.

Der große Zampano muss die Show um jeden Preis am Laufen halten, denn sein bedingtes „ich bin okay“ ist durch die Selbsterhöhung, die permanente Leistung und die Entfremdung von jeglicher Intimität erkaufte. Wie leicht es zusammenbricht, ist der Stoff moderner Mythen von gefallenem Idolen.

4. No sissy stuff

„Die wahrscheinlich am meisten traumatisierende und gefährlichste Einschärfung, die Jungen und Männern eingebläut wird, ist die sprichwörtliche Geschlechts-Zwangsjacke, die es Jungen untersagt, Gefühle oder Dränge auszudrücken,

die (fälschlich) als „weiblich“ angesehen werden – Abhängigkeit, Wärme, Empathie.“⁸

Das bringt uns zur nächsten Grundregel: die Ablehnung jeglicher Weiblichkeit. Durch die tendenzielle Abwesenheit der männlichen Erziehungspartner* müssen sich junge Männer* vor allem durch Abgrenzung von Frauen* männlich identifizieren. Der Münsteraner Psychotherapeut Björn Süfke spricht hier auch von „Nicht-Nicht-Männern“: Weil die Mutter kein Mann ist, bleibt nur die doppelte Negation als Ausweg zur Männlichkeit, also die Ablehnung des Weiblichen, das als defizitär wahrgenommen wird. Besonders problematisch ist diese Art der negativen Freiheit, der Freiheit von allem Weiblichen, in Kombination mit dem vorhergehenden Gebot der Stärke und Gefühllosigkeit.

Denn was bleibt übrig, wenn ich mich durch Abgrenzung und Ablehnung identifiziere? Woher kommt ein stabiles Selbst-Gefühl, geschweige denn ein stabiles, realistisches „ich bin okay“? Die hier installierte „du bist nicht okay“-Position gegenüber allen weiblich gelesenen Personen zeigt sich auch in der Tendenz zu männlichen Beschämungen, die insbesondere Initiationsriten und das soziale Miteinander unter Jungen* prägen. Die Gefahr, als „Schwuchtel“ zu gelten, die Abwehr aller Weichheit (insbesondere Homosexualität als „Verrat am Nicht-Nicht-Mann“) führt unweigerlich in ein bedingtes „Ich bin okay/du bist nicht okay/sie sind nicht okay“. Damit sind das Format und der Führungs-„Stil“ einer besonders prominenten Gruppe männlich-dominanter Staatenlenker ausreichend beschrieben.

FREIHEIT ZUR VERBUNDENHEIT

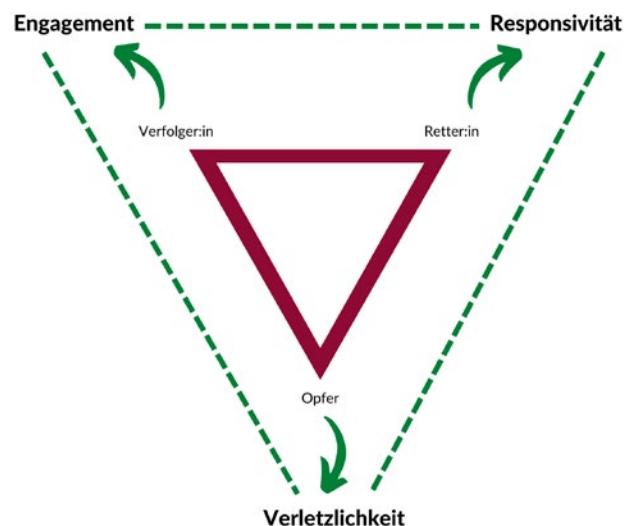
Männlichkeit(en) sind nicht, wie oft behauptet, in der Krise. Denn, wie Richard David Precht feststellt, ist eine Krise ein Wendepunkt, der vor allem durch seinen emotionalen Gehalt Haltungs- und Handlungsveränderung bewirkt. Im Moment lässt sich die Männerkatastrophe (Süfke) eher beschreiben als Engpass zwischen den subtilen kulturellen, exteropsychischen Narrativen und daraus resultierenden, selbsterhaltenden Strukturen von Männlichkeit(en), den damit im Widerspruch stehenden Ansprüchen des integrierenden Erwachsenen-Ichs heutiger Männer* in ihren vielfältigen Rollen. Verstärkt wird dieser Engpass durch fixierte, archaeopsychische In-

halte, die der Abwehr der oben beschriebenen Skriptbotschaften dienen.

Auf dem Weg von der negativen zur positiven Freiheit und zur Homonomie, der bezogenen Autonomie, müssen wir das feministische Projekt des „Empowerment“ und von Anerkennung von und in Diversität, Gleichheit und Inklusivität (englisch Diversity, Equity & Inclusion, kurz DEI) fortführen und in die Breite und Tiefe der patriarchal programmierten Gesellschaft tragen.

Dabei gilt es, Transaktions-analytisch (im eigentlichen Sinne) auf allen Ebenen zu intervenieren. Das ist ein Projekt, das sich über alle vier Anwendungsfelder der TA erstreckt. Das Ziel der bezogenen Autonomie, der Freiheit mit und zur Verbundenheit, ist demzufolge aus meiner Sicht ein emanzipatorischer Auftrag, positive Freiheit mit der gelingenden Beziehungsgestaltung zu verknüpfen.

Diese positive Freiheit zur Verbundenheit ist ein idealistisches Ziel. Das Ideal des Patriarchats ist der Resonanz-arme, entfremdete Realismus. Es ist das Diktat des Status quo, der Unveränderbarkeit und der Alternativlosigkeit. Die progressive, integrative und emanzipatorische hin zu Freiheit, verbunden zu sein, braucht hingegen eine Hinwendung zur Verletzlichkeit, Responsivität und des Engagements. Diese Positionen des Gewinner-Dreiecks sind das Zielbild anderer Männlichkeit(en), die nicht exklusiv (negativ), sondern inklusiv (positiv) Freiheit verwirklichen.



Choy, Acey (1990): 'The Winner's Triangle'⁹

FREIHEIT IN VERBUNDENHEIT

Dass eine solche Redefinition von Männlichkeit(en) transaktionsanalytische Kompetenz benötigt, liegt für mich auf der Hand. Wenn wir uns der mehrdimensionalen Einbettung, ja, Verbundenheit des Menschen bewusst werden, können wir seinen Kontext zum Gegenstand unserer Arbeit machen. Diese Sicht auf „horizontale Probleme“ statt rein intrapsychischer „vertikaler Probleme“ nennt James Sedgwick als den Ausgangspunkt der „Contextual Transactional Analysis“¹⁰. Dieser Perspektivwechsel ändert die Grundlage der TA. Von der individualistischen und anthropozentrischen Sicht auf „bezogene Autonomie“ kommen wir hin zu einer systemischeren, im besten Sinne Umwelt-bewussteren Definition dessen, was Autonomie bedeutet.

Ein „ich bin okay/du bist okay/sie sind okay“ schließt dann auch eine planetare Perspektive ein. Denn zwischen der Freiheit und der Verbundenheit steht die Verantwortung. Für uns selbst, für unser Gegenüber und für alles Leben, mit dem wir auf vielfältige Art verbunden sind.

Das Patriarchat ist auch in seinem offensichtlichen Scheitern Teil unseres Skripts als Spezies und bedarf deswegen auch unserer Aufmerksamkeit. Als System unbewusster Botschaften

über uns, die anderen und die Welt ist es in unserem sozialen Miteinander fest verankert. Wenn also eine deutsche Außenministerin von „feministischer Außenpolitik“ spricht, ist damit genau diese Freiheit zur Verbundenheit gemeint: das Mitdenken und Mitfühlen der Konsequenzen politischen Wirkens auf jene, die keine ausreichende Repräsentanz im politischen Willensbildungsprozess haben. Insofern sind Freiheit und Verbundenheit für mich als TA-Anwendenden Teil des idealistischen Zielbilds meiner emanzipatorischen Arbeit. Mit diesem Ideal kann ich meinen eigenen Bezugsrahmen konfrontieren und mit meinen Klient:innen ein neues Vokabular (Sedgwick) von der bezogenen Autonomie entwickeln.

FREIHEIT UND VERBUNDENHEIT

Dieses Vokabular lässt sich transaktionsanalytisch mit Hilfe des Modells der „functional fluency“ beschreiben. Susannah Temple hat mit diesem die funktionale Analyse erweitert, bzw. redefiniert und den Blick geschärft auf nützliche Erfahrungen und Verhaltensweisen, die wir in der Reflexion als Resource zugänglich machen können. (siehe Abb. 2)

Das Functional-Fluency-Modell hilft uns als Männer*, bezogene Autonomie zu stärken. Indem wir die positiven Aspekte unseres Verhaltens reflektieren und in unserer Verhaltensrepertoire aufnehmen,

tyrannisch fehlersuchend strafend	- dominanter Modus	- überfürsorglicher Modus	verwöhnend inkonsequent erstickend
anregend organisierend stabilisierend	+ strukturierender Modus	+ nährender Modus	wertschätzend verständnisvoll mitfühlend
wachsam bewusst erdend	+ klärender Modus		fragend einordnend rational
selbstbewusst rücksichtsvoll freundlich	+ kooperativer/ widerstands- fähiger Modus	+ spontaner Modus	kreativ ausdrucksstark begeistert
ängstlich rebellisch unterwürfig	- überangepasster/ wider- spenstiger Modus	- rücksichtsloser Modus	egozentrisch leichtsinnig selbstsüchtig

Abb. 2: Beschreibung der Verhaltensmodi modifiziert nach Temple (2002 nach Kessel et al., 2021, S. 124)

kann eine neue Intimität entstehen. Wir erhalten Zugang zu unseren Ressourcen und können bewusst positive, korrigierende Beziehungserfahrungen machen.

Dadurch können wir den Boy Code als Blaupause für unser männliches Skript umschreiben und kommen in ein „ich bin okay, du bist okay, sie sind okay“-Haltung. Diese Enttrübungsarbeit bringt unser integrierendes Erwachsenen-Ich zur Entfaltung. Im Hier und Jetzt stärken wir unsere Optionen des Denken, Fühlen und Verhaltens und schalten den Autopiloten veralteter Geschlechternormen ab.

Freiheit in diesem Sinne löst sich von der Vorstellung, dass sie als individualistisches Projekt verwirklicht werden kann und muss. Vielmehr wird uns klar, dass der Kern der Freiheit unsere Verbundenheit ist: sie entsteht im Raum zwischen Menschen, erfordert Augenhöhe, Präsenz und emotionale Verfügbarkeit. Freiheit ist ein gemeinschaftliches Projekt, das im Widerspruch steht zur patriarchalen Vorherrschaft, der von ihr verursachten Entfremdung und Resonanzarmut. Ich betrachte es als gesellschaftliche Aufgabe, zu der die TA beitragen kann und sollte. Es gilt, Verbundenheit als Grundeinheit menschlichen Seins zu begreifen und die Voraussetzungen dafür zu stärken. Ziel ist es, bezogene Autonomie als Summe von gemeinschaftlicher Autorität (Sedgwick), Spontaneität und Intimität zu etablieren. Freiheit und Verbundenheit sind damit Kern transaktionsanalytischer, progressiver und emanzipatorischer Arbeit und für mich Leitprinzipien meiner Arbeit mit Männern*.

Literaturverzeichnis

- Abreu, L., Koebach, A., Díaz, O., Carleial, S., Hoeffler, A., Stojetz, W., Freudenreich, H., Justino, P., & Brück, T. (2021). Life With Corona: Increased Gender Differences in Aggression and Depression Symptoms Due to the COVID-19 Pandemic Burden in Germany. *Frontiers in Psychology*, 12, 689396. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689396>
- Böhnisch, L. (2013). *Männliche Sozialisation: Eine Einführung* (2., überarb. Aufl.). Beltz Juventa.
- Bwire, G. M. (2020). Coronavirus: Why Men are More Vulnerable to Covid-19 Than Women? *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 2(7), 874–876. <https://doi.org/10.1007/s42399-020-00341-w>
- Gupta, Alisha Haridasani (2020): How an Aversion to Masks Stems From 'Toxic Masculinity'. *New York Times*, 22.10.2020 – <https://www.nytimes.com/2020/10/22/us/masks-toxic-masculinity-covid-men-gender.html?searchResultPosition=1> [aufgerufen am 20.06.2022].]
- Hüther, G. (2016). *Männer: Das schwache Geschlecht und sein Gehirn* (2., unveränderte Auflage). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kessel, B., Raack, H., & Verres, D. (2021). *Ressourcenorientierte Transaktionsanalyse: Impulse für eine inspirierte Coaching- und Beratungspraxis*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Pollack, W. S. (1999). *Real boys: Rescuing our sons from the myths of boyhood* (1st Owl Books ed). Henry Holt & Company.
- Schmale-Riedel, A. (2016). *Der unbewusste Lebensplan: Das Skript in der Transaktionsanalyse; typische Muster und therapeutische Strategien*. Kösel.
- Schnack, D., & Neutzling, R. (1994). *Die Prinzenrolle: Über die männliche Sexualität* (22.-24. Tsd). Rowohlt.
- Statistisches Bundesamt (Destatis) (2020), „Todesursachen in Deutschland 2019: Suizide“.
- Süfke, B. (2018). *Männer: Was es heute heißt, ein Mann zu sein* (1. Auflage). Goldmann.
- Temple, S. (o. J.). „Functional Fluency“ und die Pädagogen unter den Transaktionsanalytikern. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*, 4/2002, 251–269.
- Temple, S. (2007). *Das Functional-Fluency-Modell in der Pädagogik – der neueste Stand*. *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*, 1, 76–88.
- Webb, M.-A. (2019). *A reflective guide to gender identity counselling*. Jessica Kingsley Publishers.

Fussnoten

1. Ich verwende hier bewusst den Genderstern, da ich mich auf das soziale Geschlecht beziehe. Menschen, die sich männlich identifizieren sind damit gleichermaßen angesprochen.
2. Böhnisch, 2013, S. 34.
3. Pollack, 1999, S. 23; eigene Übersetzung.
4. Vgl. Gupta 2020.
5. Pollack, 1999, S. 24; eigene Übersetzung
6. Ebd.
7. Vgl. Destatis (2020)
8. Ebd.
9. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 20, Nr. 1, S. 40–4
10. Sedgwick, 2021

EINFÜHRUNG IN TRANSAKTIONSANALYSE (TA101)

Beziehung – Kommunikation – Persönlichkeit

- Ichzustände und Transaktionen
- Psychologische Spiele
- Lebensskript
- 2.5 Tage

LEHRGANG IN TRANSAKTIONSANALYSE

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten in Beratung, Führung, Pflege, Bildung, Leitung...

- Grundlagen und praktische Anwendung der TA
- Entwicklung von persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen
- Training in Coaching, Beratung und Gesprächsführung
- 20 Tage pro Ausbildungsjahr
- in Zürich und Winterthur

Aktuelle Daten und Informationen unter www.ebi-zuerich.ch.
Besuchen Sie uns!

WWW.EBI-ZUERICH.CH

Wir im Kontakt

Professionalisierung in Transaktionsanalyse
Organisation und Beratung
Ausbildung auf allen Stufen



BEWEGEN
bweg

Leitung
Maya Bentele TSTA-OC

www.b-weg.ch

+41 44 253 23 36
www.bentele.ch

Bausteine für Verstehen & Verständigung

Jetzt entdecken:
www.sven-golob.de

sven
golob

cornelia willi

toa
bildung und beratung gmbh

IntrovisionCoaching
geniale Methode
achtsam Alarme löschen
Imperativ suchen Satz finden
wirkungsvoll

Introvision-Einblickstage
Supervision zur Methode Introvision
101 Einführungskurse in TA
Grundausbildung Start jeweils im August
siehe www.cornelia-willi.ch