

# Männer sind so. Frauen auch.

Die Männer vertrauen ihm ihre dunkelsten Geheimnisse an. Die Frauen beichten ihr, wenn sie ihre Kinder schlagen: Ein Männerberater und eine Frauenberaterin erzählen, was sie in ihrem Beruf täglich erleben.

Illustration: TANYA TEIBTNER



**NZZ AM SONNTAG:** *Herr Bachmann, Sie sind seit zwanzig Jahren Männerberater und hören Ende Monat auf. Was nervt an Männern am meisten?*

MARTIN BACHMANN: Ewiges Jammern kann nerven. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich habe totales Verständnis dafür, dass man seinen Kopf und die Seele leeren muss, aber wer nicht aus dem Jammern herausfindet und steckenbleibt, der wird auf Dauer in Beratungen lästig.

**Was sind die Gründe, warum ein Mann Sie aufsucht?**

Die allermeisten stecken in grossen Krisen und leiden unter enormem Druck; viele wurden gewalttätig oder haben Angst, Gewalt anzuwenden; sie haben Stress in der Sexualität oder stecken in einer Hardcore-Trennung und fühlen sich ohnmächtig. Interessant ist ja, dass jeder Klient zwar eine individuelle Geschichte aufweist, und doch scheitern

*«Ich erschrecke jedes Mal, wenn ich Fotos der weiblichen Opfer sehe. Wir Männer sind zu Schrecklichem fähig.»*

*«Mich nervt, wenn Frauen sagen, dass sie ihre gewalttätigen Männer wegen ihrer Kinder nicht verlassen können.»*

**NZZ AM SONNTAG:** *Bettina Steinbach, Sie arbeiten seit 28 Jahren bei der Frauenberatung und werden nächstes Jahr pensioniert. Was nervt an Frauen am meisten?*

BETTINA STEINBACH: Mich nerven meine Klientinnen selten, aber schwierig wird es, wenn sie in der Opferrolle verharren und nur klagen. Ihre Not scheint nicht gross genug, um etwas zu verändern. Oder wenn Frauen sagen, sie würden ihre gewalttätigen Männer wegen der Kinder nicht verlassen. Auch das nervt mich, denn die Kinder denken bis ins Erwachsenenleben: Meine Mutter hat sich verhauen lassen, und ich bin schuld. Natürlich spüre ich auch Empörung, wenn Frauen ihre Kinder schlagen. Wichtig ist, mich in solchen Situationen mit Fachpersonen auszutauschen, denn meine Emotionen dürfen meine Arbeit nicht beeinflussen.

**Was sind die Gründe, warum eine Frau Sie aufsucht?**

viele Männer an ähnlichen Erwartungen und klischierten Rollenvorstellungen.

### *Haben sich die Rollenbilder nicht aufgeweicht?*

Doch, vieles hat sich verändert. Heterosexuelle Beziehungen sind zum Beispiel sehr viel partnerschaftlicher geworden. Und doch wabern noch immer diese stereotypen Männerlogiken in den Hinterköpfen herum: Männer müssen stark sein und sich zu helfen wissen. Diese Klischees sind auch im Jahr 2021 dominant. Männern, die in eine Krise rutschen, fehlt es an Übung, damit umzugehen. Scheitern war in ihrem Plan nicht vorgesehen. Sie sind nicht gut darin, zu spüren, wie es ihnen geht, und können innere Vorgänge nicht artikulieren. Und dann kann es passieren, dass Gewalt ins Spiel kommt. Gewalt ist eine Variante, wie wir Männer Überforderung regulieren.

### *Warum sind Männer schlecht in der Introspektion?*

Das hat mit der Sozialisation zu tun und dem auch heute noch gültigen Konstrukt von Männlichkeit. Von Männern wird eben noch immer erwartet zu funktionieren. Schon Buben sagt man eher, sie sollen auf die Zähne beißen; während man Mädchen, die weinen, den Raum gibt, zu erzählen, was in ihnen vorgeht und was passiert ist.

### *Mädchen erhalten mehr Zuwendung, Buben werden vernachlässigt?*

Vor meiner Zeit als Berater im Mannebüro Zürich arbeitete ich als Lehrer, da konnte ich beobachten: Mädchen erhalten mehr Raum, ihre Emotionen auszudrücken. Buben brauchten mehr Anleitung, sich sogenannt weiblich konnotierte Seiten anzueignen.

### *Welches Männerklischee ist falsch?*

Männer können nicht zuhören, heisst es immer. Ich erlebe das anders.

### *Seit zwanzig Jahren sitzen Ihnen Männer gegenüber, die in ihren Beziehungen gewalttätig wurden, die Mühe haben, wie Sie sagen, über ihr Innenleben zu reden. Dazu liest man täglich in den Zeitungen über neue Fälle von sexueller Ausbeutung, Misogynie und Machtmissbrauch. Verzweifeln Sie nie an den Männern?*

Nein. Denn ich kann mit meinen Beratungen einen bescheidenen Beitrag leisten, um Männern in Krisen zu helfen. Die allermeisten Männer, die gewalttätig werden, machen es aus einer subjektiv wahrgenommenen Opferlogik heraus. Sie sind überfordert, stehen

*«Ich bin gerne Mann, und ich finde es eine gute Zeit, Mann zu sein. Gerade weil sich gesellschaftlich so vieles verändert.»*

Es gibt zwei Gruppen. Die einen werden von der Polizei zu uns geschickt, die anderen kommen von alleine, weil sie von uns im Internet lesen oder weil wir von Behörden empfohlen wurden. Beiden Gruppen ist gemeinsam, dass sie uns wegen häuslicher und/ oder sexueller Gewalt aufsuchen. Es sind Frauen aus allen Gesellschaftsschichten, von der Putzhilfe bis zur Zahnärztin. Nur die ganz Reichen, die kommen selten, die leisten sich private Psychologinnen. Meine älteste Klientin ist 89 Jahre alt. Sie hatte im Alter von 86 Jahren einen massiven Übergriff durch ihren Hausarzt, der deswegen verurteilt wurde. Die Jüngste war elf Jahre alt und wurde in einem Restaurant sexuell belästigt. Die gefährlichste Zeit für Frauen im Hinblick auf sexuelle Gewalt ist zwischen 18 und 28 Jahren.

### *Wie hat sich das weibliche Rollenbild verändert, seit Sie hier arbeiten?*

Frauen sind freier geworden. Auch wenn es noch sehr viel zu tun gibt hinsichtlich Gleichstellung, gerade in der Arbeitswelt. Ich habe manchmal auch den Eindruck, junge Frauen seien sehr viel tafter geworden, doch dann laufe ich durch die Stadt und sehe – zumindest vor Corona – Rudel junger Frauen beim Polterabend mit Häschenohren und Bömbel am Fudi, und dann denke ich: Grosse Güte, ich habe mich doch vertan.

### *Warum dürfen junge Frauen keinen Spass haben?*

Häschenohren und Bömbel am Fudi assoziiere ich mit dem «Playboy», und das ist jetzt wirklich kein frauenförderndes Blatt. Es geht an diesen Abenden wohl darum, dass sich die Braut ein wenig demütigen lassen muss, was mir aber widerstrebt. Generell mag ich es nicht, wenn Menschen gedemütigt werden.

### *Welches Frauenklischee ist falsch?*

Dass die Frau die Schwächere ist. Ich habe immer mal wieder mit Sekretärinnen aus Direktoren-Etagen zu tun. Und wenn ich mitkriege, was die leisten und was der Chef im Vergleich dazu leistet, dann denke ich: Wuah. Und dann haben die zu Hause noch einen Mob von Kindern, managen den Haushalt und pflegen Beziehungen zu Familie, Freunden, Nachbarn.

### *Wie haben Sie die #MeToo-Diskussion erlebt? Viele waren und sind immer noch über das Ausmass der Übergriffe und des Machtmissbrauchs überrascht. Sie auch?*

Ich war sicher nicht überrascht über das Ausmass. Der Mut dieser Frauen hat mich

zum Teil unter unglaublichem Druck. Ich zeige ihnen neue Möglichkeiten auf, trainiere neue Handlungsweisen an. Ich zeige ihnen, dass Veränderungen möglich sind, und gebe ihnen auch zu verstehen, dass man sein Leben ändern kann. Damit will ich Gewalt auf keinen Fall kleinreden, sie ist nicht tolerierbar! Und sie fängt bei Beleidigungen an, aufplustern, schreien, schubsen, bis zu massiver Körperverletzung. Ich habe alles gesehen und gehört – und es lässt mich nicht kalt. Ich erschrecke jedes Mal wieder über uns Männer, wenn ich etwa Fotos der weiblichen Opfer sehe und ihre Geschichten höre. *Holy shit*. Wir Männer sind zu Schrecklichem fähig.

### *Sie tolerieren die Gewalt nicht, aber Sie verstehen sie?*

Ich habe Verständnis für das Gefühl meiner Klienten, überfordert zu sein. Da setze ich die Beratung an. Gewalt geschieht selten im Affekt, auch wenn es das immer heisst. Die meisten Klienten erzählen mir, dass sie gewisse beleidigende Sätze und Gewalttaten schon Minuten zuvor im Kopf mit sich herumtrugen. Es gibt so etwas wie eine innere Eskalation, die es zu durchbrechen gilt.

### *Wer ist der typische Schläger?*

Diese Frage wird mir seit Jahren gestellt. Es gibt keine Regeln, bei mir sitzen sie alle: Pfarrer, Ärzte, Gärtner, Psychotherapeuten, querbeet durch alle Bildungsniveaus. Auch Menschen mit Migrationshintergrund sind nicht einfach gewalttätiger, wie manche meinen. Sie sind allenfalls schlechter darin, Hilfe zu suchen, und haben weniger Ressourcen, deshalb landen sie häufiger bei uns in verordneten Beratungen. Was man sagen kann: Je traditioneller und frommer das Denken, je ausgeprägter die Stereotypen, wie ein Mann zu sein hat, wie eine Ehe zu sein hat, desto eher kommt es zu Gewalt.

### *Warum?*

Weil das Leben anders ist, als man denkt. Es ist bunter und nicht planbar. Ich bin ja Luzerner, drum wage ich frech, zu sagen: Ein traditioneller Entlebucher, der das Gefühl hat, die Dinge müssten so laufen, wie sie immer liefen, weil es etwa die Religion so will, hat dasselbe Problem wie ein traditionell denkender anatolischer Schafbauer. Wenn Sie unbedingt eine Regel wollen, dann die: Je frommer, desto mehr Gewalt.

### *Wer trennt sich in Ehen häufiger: die Frau oder der Mann?*

Frauen trennen sich heute häufiger, weil sie

*«Meine älteste Klientin ist 89 Jahre. Sie hatte mit 86 Jahren einen massiven Übergriff durch ihren Hausarzt.»*



BETTINA STEINBACH, 63, ist Psychologin und seit 1993 bei der Frauenberatung Zürich. Sie hat weit über 1000 Klientinnen betreut.

beeindruckt. Anfangs war ich skeptisch, weil ich oft schon erlebt hatte, wie die öffentliche Aufmerksamkeit für sexuelle Gewalt kurz aufflammt und dann gleich erlischt. Die Frauen, die sich outen, fallen später oft in eine böse Einsamkeit. Jetzt aber scheint es anders – und doch muss man wissen: Die Scham, über den Missbrauch zu sprechen, ist riesig. Zu mir kommen viele junge feministische Frauen, die sehr selbstbewusst wirken und am Frauenstreik teilnehmen, aber sich kaum getrauen, über ihre eigenen Erlebnisse mit sexueller Gewalt zu sprechen.

### *Die Beratungen über sexuelle Gewalt nehmen zu. Trotzdem kommt es zu vergleichsweise wenig Verurteilungen. Warum?*

Für den Tatbestand der Vergewaltigung in der Schweiz muss Drohung und Nötigung nachgewiesen werden. Im Jahr 2017 sind 14 Prozent der Angezeigten verurteilt worden. Und davon sind zwei Drittel mit einer bedingten Strafe aus dem Gerichtssaal rausgelaufen. Wenn man davon ausgeht, dass bloss etwa einer von zehn Fällen angezeigt wird, kommt man am Schluss auf eine viel niedrigere Quote von Verurteilten. Mit anderen Worten: Vergewaltigung ist in der Schweiz ein quasi straffreies Delikt. Dass Drohung und Nötigung nachgewiesen werden müssen, widerspricht auch allem, was man aus der Traumaforschung weiss.

### *Nämlich?*

Es ist wie bei meiner Katze, die eine Maus fängt und sie mir in der Küche vor die Füsse legt. Die Maus lebt noch, sie könnte in diesen Sekunden davonrennen, aber sie bleibt stehen. Das ist ein Mechanismus, den es auch bei Menschen gibt. Einige Frauen flüchten, doch viele erstarren vor Angst.

### *Was die Gleichstellung der Geschlechter angeht, hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges bewegt. Würden Sie sagen: Es gab nie eine bessere Zeit, eine Frau zu sein?*

Klar hat sich viel verändert. Früher gab es noch das Konkubinatsverbot. Man durfte sich als Paar nicht ausprobieren, bevor man vor den Altar sprang. Und auch alleinerziehend zu sein, ist heute nicht mehr verpönt. Wenn man unglücklich in einer Ehe ist, kann man sich problemloser trennen. Trotz allem bin ich mir manchmal, wenn ich mir das Frauenbild in der Werbung oder in den Medien ansehe, nicht mehr so sicher, ob wirklich so viel erreicht wurde.

### *War es umgekehrt nie verpönter, ein Mann zu sein?*

früher merken, dass die Beziehung nicht mehr stimmt. Während Männer dazu neigen, Sachen auszusitzen in der Hoffnung, dass alles besser wird.

### *Das sogenannte stärkere Geschlecht ist das feigere?*

Als feige würde ich das gar nicht bezeichnen. Über seinen Schatten zu springen und Dinge zu tun, in denen man ungeübt ist, bedeutet für uns alle eine grosse Herausforderung, deshalb verharren viele in ihren traditionellen Rollen. Auch Frauen. Bei aller Diskussion um patriarchale Strukturen vergisst man: Klar sind wir weissen Männer auf den ersten Blick immer begünstigt, beruflich und finanziell. Aber auch Männer leiden unter Benachteiligungen.

### *Nämlich?*

Wir haben ein weniger starkes soziales Netz und weniger verlässliche Freundschaften. Wie oft habe ich hier Männer sitzen, die sich in der Trennung befinden und Freunde brauchen, die ihnen ein Bett anbieten und drei Bier. Aber sie haben keine Freunde. Es ist paradox: Das System, in dem wir alle leben, bevorzugt uns Männer, aber gleichzeitig macht es uns auch zu schaffen, weil wir letztlich an den Erwartungen scheitern.

### *Würden Sie sagen, jedem Mann täte eine Beratung gut?*

Aus der Maschine des Lebens auszusteigen und innezuhalten, tut immer gut.

### *Seit fünf Jahren zeigt uns die #MeToo-Bewegung, wie verbreitet der Machtmissbrauch der Männer ist. Dazu kommt die Kritik an den «alten weissen Männern», nun die Diskussion über sogenannte Femizide: Es scheint, als wäre es gesellschaftlich nie verpönder gewesen, ein Mann zu sein.*

Das sehe ich anders. Ich finde alle diese Diskussionen lobenswert, denn sie bringen die Fakten auf den Tisch. Es findet, auch dank den Medien, eine Sensibilisierung für Geschlechter- und Gewaltthemen statt. Es ist viel in Bewegung, vieles wird neu verhandelt. Möglich, dass es einigen Männern vorkommt, als würden sie verteufelt. Ich spüre das nicht so. Ich bin gerne Mann. Und ich finde es eine gute Zeit, Mann zu sein. Gerade weil sich gesellschaftlich vieles verändert.

### *Woran leiden Männer am stärksten, sprechen aber nicht darüber?*

Unter dem Leistungsdruck, immer Sex haben zu können. Gerade heute Morgen hatte ich einen Klienten, 48 Jahre alt, der mir sagte, er



MARTIN BACHMANN, 52, war 20 Jahre lang Berater im Mannebüro Zürich. Nun eröffnet er eine Praxis in Luzern für Männer, Frauen und Paare.

*«Sexuell nicht zu funktionieren, ist für viele Männer die grösste Bedrohung, weil sie intimer ist als alle anderen.»*

Es heisst oft, dass Männer verunsichert sind und sich fragen, was sie etwa am Arbeitsplatz noch sagen dürfen zu ihren Kolleginnen. Da denke ich immer: Ihr seid doch nicht blöd! Flirten ist erlaubt, das ist was Tolles, auch am Arbeitsplatz! Wenn man den Lift betritt und man die Kollegin fragt: «Na, wie hast du geschlafen?» Dann hört man am Ton, ob der sich jetzt freundlich erkundigt oder sich die Frau nackt im Bett vorstellt.

### *Könnten Sie auch Männer beraten?*

Na klar, Männer im Allgemeinen schon, nur Täter nicht. Ich habe kurz vor meinem Studium in einem Kriseninterventionszentrum in Zürich gearbeitet. Da war einer, ein sympathischer, attraktiver Mann, der erzählte mir während einer Nachtschicht von seiner sexuellen Beziehung zu einem Neunjährigen. Er war Lehrer. Der Mann sass da und erklärte mir seine Liebe zu diesem Kind. Und was ging in mir vor? Ich begann, ihn zu verstehen. Dabei hätte ich so gerne gedacht: Du Monster! Doch es wollte mir nicht gelingen. Diesen moralischen Zwiespalt konnte ich nicht ertragen, ich wollte nicht für etwas Verständnis aufbringen, was ich ethisch verwerflich finde. Damals habe ich mich entschieden, niemals Täter zu beraten.

### *Was können Frauen besser als Männer?*

Ganz spontan wollte ich sagen: kochen. Aber das stimmt ja auch nicht. Spitzenköche sind meistens Männer. Kann es sein, dass Frauen besser sind in der Kommunikation? Ich bin nicht sicher. Man muss aufpassen, dass man bei der Frage nicht Klischees aufsitzt. Eins weiss ich ganz genau: Frauen sind ganz sicher nicht die besseren Menschen. Sie können giftig sein. Stutenbissig. Frauen glauben, dass es besser für sie sei, wenn im Gerichtsverfahren eine Frau sie verteidigt oder eine Richterin sich um den Fall kümmert. Aber das ist nicht meine Erfahrung. Ich hatte schon Staatsanwälte, die respektvoll die Frauen durch die Einvernahme führten, und Staatsanwältinnen, die sich sehr unsensibel gegenüber Frauen zeigten, die sexuelle Gewalt erlebt hatten. Was hat denn mein Kollege Bachmann auf die Frage geantwortet?

### *Dass Männer Dinge schneller akzeptieren, abhaken und weiterleben können.*

Kann gut sein. Frauen hadern generell länger und versuchen, es allen recht zu machen. Das hängt vermutlich mit der Sozialisation zusammen. Ihnen wird immer noch mit auf den Weg gegeben, dass sie verantwortlich sind für das Wohlbefinden anderer und soziale Beziehungen pflegen müssen.

leide beruflich unter Stress und könne dann am Abend nicht immer. Die meisten Männer empfinden das als ihr Ende. Sie wissen zwar, rein theoretisch, dass Erektionsstörungen im Alter häufiger werden, aber das hilft dann auch nicht. Mit dem Älterwerden an sich tun sich viele schwer, sie kaufen sich dann vielleicht ein teureres Auto als Kompensation. Wenn es dann auch im Bett nicht mehr läuft, kommt es zum Schock: Sexuell nicht zu funktionieren, ist für viele Männer die grösste Bedrohung, weil sie intimer ist als alle anderen.

### **Wie hat sich die Pandemie auf Ihre Beratungen ausgewirkt?**

Paarbeziehungen stehen seit der Pandemie unter Stress. Wer Eheprobleme hatte, der wird sie während des Lockdowns in der Regel nicht verloren haben. Auch was Schwierigkeiten in der Sexualität angeht, war Corona nicht gerade förderlich. Wir alle sind viel weniger draussen und noch viel mehr am Computer. Die Verführung, sich mit gewissen Inhalten zu füttern und eine Abhängigkeit zu entwickeln, ist gestiegen. Seit ein paar Jahren habe ich hier etliche junge Männer in der Beratung, die durch harte Pornografie geschädigt sind. Sie haben Schwierigkeiten in der Paarsexualität, wollen Kinder zeugen und schaffen es nicht.

### **Könnten Sie mit Ihrem Wissen auch in einer Frauenberatung arbeiten?**

Ich verstehe nach zwanzig Jahren Männerberatung ganz gut, warum Männer ticken, wie sie eben ticken. Einmal die Seite zu wechseln und auf einer Frauenopferberatungsstelle zu arbeiten, wäre sicher spannend und rein technisch, also was das Handwerk des Beratens betrifft, denkbar. Bei uns im Mannebüro aber stellen wir keine Frauen an, weil Gewalt eher ein Männerding ist. Klar, im Bagatellbereich, wenn wir vom Schubsen oder Haarereissen sprechen, da ist der Geschlechteranteil mittlerweile ausgewogen. Aber bei den schweren Tötlichkeiten sind Männer deutlich übervertreten. Deshalb finde ich, dass wir Männer uns selbst um unser Gewaltproblem kümmern sollten.

### **Was können Männer besser als Frauen?**

Fussball spielen. Aber im Kontext der Beratungen? Wir akzeptieren Dinge schneller, haken sie ab und gehen weiter. ■

*«Ich habe in meinem Leben mit dem ganz Bösen zu tun, doch habe ich nicht verlernt, auch das Schöne am Leben zu sehen.»*

**Was er auch sagte: Buben werden emotional vernachlässigt, Mädchen bekommen mehr Zuwendung. Ist da etwas daran?**

Das würde ich nicht unterschreiben. Was man früher sicher oft hörte: Ein Indianer weint nicht. Das war so ein Leitsatz in der Erziehung. Weinen und Schwäche zeigen ist unmännlich. Diese Art zu denken ist in den Köpfen noch drin, und viele Eltern erziehen ihre Söhne in diesem Sinne. Aber dass Buben weniger Aufmerksamkeit bekommen als Mädchen, das glaube ich nicht.

### **Seit Jahrzehnten beraten Sie Frauen in Krisen. Wie hat das Ihr Männerbild verändert?**

Gar nicht. Ich lebe privat in einer festen Beziehung, habe vergangenes Jahr geheiratet und wohne umgeben von tollen Nachbarn in einem Häuschen im Grünen. In unserer Strasse sehe ich tolle Väter, die sich engagiert um ihre Kinder kümmern. Da arbeitet keiner hundert Prozent. Ich hingegen bin mit einem Vater aufgewachsen, der konnte knapp eine Dose Ravioli öffnen. Aber wenn ich so zurückdenke, da fällt mir ein, dass ich zu Beginn meiner Beratertätigkeit abends nach der Arbeit mit einem Schlüssel zwischen den Fingern nach Hause lief, aus Angst, angegriffen zu werden. Doch das tue ich schon lange nicht mehr.

### **Sie sind täglich mit der Gewalt an Frauen konfrontiert. Trotz Aufklärungskampagnen hat sich aber wenig verändert. Verzweifeln Sie da nie?**

Klar kenne ich Momente der Verzweiflung, aber ich resigniere nicht. Besonders schlimm ist es für mich, wenn ich Frauen zu Einvernahmen begleite und zuhöre, wie sie vor wildfremden Menschen über ihre Vergewaltigung sprechen müssen. Stunden, manchmal sogar Tage müssen sie detailliert antworten: Wo genau war seine Hand? Wie ging das mit dem Reissverschluss? War der «o.b.» zuvor drin? Wenn ich das höre, dann kriege ich Heulkrämpfe, etwa zweimal im Jahr, liege im Bett und finde keinen Grund mehr, mit dem Weinen aufzuhören. Und doch geht auch das vorbei, und die Freude kommt zurück, weil ich gerne lebe. Ich freue mich, dass Frühling ist und die Bäume blühen. Ich habe in meiner Arbeit mit dem ganz Bösen zu tun, Unterdrückung, Schändung, Vergewaltigung, und doch habe ich nicht verlernt, das Schöne am Leben zu sehen. ■

---

Die FRAUENBERATUNG ZÜRICH richtet sich an Frauen ab 14 Jahren, die im Jugend- oder Erwachsenenalter sexualisierte Gewalt erlebt haben: [frauenberatung.ch](http://frauenberatung.ch)

---

Das MANNEBÜRO ZÜRICH ist eine Beratungs- und Informationsstelle für Männer mit dem Schwerpunkt häusliche Gewalt und männliche Sexualität: [mannebuero.ch](http://mannebuero.ch)