

Hans Jellouschek: *Mit dem Beruf verheiratet* – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

## **Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet**

### **Von der Kunst, ein erfolgreicher Berufsmann, Vater und Partner zu sein**

#### **Teil I: Um was es geht**

#### **Vorbemerkungen zur zweiten bearbeiteten Version (Rezension)**

*Marco Ferrari, im November 2018*

**Hans Jellouschek** (\* 1939) gehört zu Deutschlands bekanntesten Paartherapeuten und Ausbildern von Paartherapeuten, und das zu Recht. Seine Bücher sind hervorragend geschrieben, leicht verständlich und tiefgründig.

Alexander Groth hat im Leadership-Journal eine sehr gute Kritik zum Buch geschrieben, die er so einleitet: Sie kommen jeden Abend zu spät vom Job nach Hause? Sie stecken zu viel Energie in Ihre Arbeit? Ihre Partnerin ist unzufrieden? Oft liegt es nicht an fehlendem Zeitmanagement, sondern an unserer Einstellung und unseren inneren Antreibern. Sollte Ihre private Partnerschaft aufgrund Ihres beruflichen Engagements bereits angeschlagen sein, ist dieses Buch Gold wert. Ein Augenöffner für viele Manager!

Nach 2015 habe ich diese Rezension nun zum zweiten Mal überarbeitet. Mir ist beim nochmaligen Durchlesen aufgefallen, dass im 1997 erschienen Buch das Thema Sexualität von einem (aus heutiger Sicht!) nicht mehr umfassenden Blickwinkel bespricht. Ich habe deshalb an der entsprechenden Stelle eine Vorbemerkung verfasst, die auf weitere, in den letzten 20 Jahren in den Vordergrund getretene Tendenz hinweist.

Hinter hoch qualifizierten und beruflich sehr erfolgreichen Männern verbergen sich häufig persönliche Unzufriedenheit und massive Probleme in privaten (und auch beruflichen) Beziehungen. Studien zeigen, dass 80 Prozent der Managerehen akut scheidungsgefährdet sind. Das hat auch, aber nicht nur mit Stressfaktoren zu tun (vgl. hierzu auf [paarpraxis.ch](http://paarpraxis.ch) die Zusammenfassung zu Bodenmann's: *Bevor der Stress uns scheidet*). Die erste Auflage des Buches von Hans Jellouschek erschien vor 20 Jahren, und doch hat es nichts an Aktualität eingebüßt.

Jellouschek zeigt auf, welche unerledigten Lebensthemen hauptsächlich dazu führen, dass Männer mit dem Beruf und nicht mit ihren Frauen verheiratet erscheinen, wie die Metapher des Buchtitels andeutet. Häufig sind sie im Beruf aber nicht derart stark engagiert, weil ihnen das so wichtig ist und sie so befriedigt, sondern weil ein verletztes Bedürfnis, ein unerledigtes Lebensthema, dahinter steckt, und weil es biographisch eine erfolgreiche Strategie war durch Leistung Anerkennung zu erhalten. Es steckt jedoch ein Schmerz dahinter, ein Loch in ihrem Innern, das nie gestopft wird. Sie neigen dazu, sich auszupowern und ignorieren dabei ihre Leistungsgrenzen. Häufig halten Sie sich für leistungsorientierter als sie tatsächlich sind: Sie denken, Leistung sei für sie wichtig(er), und die

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Beziehung sei ihnen nicht so wichtig. In Wahrheit sind sie in ihrem Kern aber beziehungsorientiert. Sie sind oft jemand, der Nähe will, sich das aber nicht klar macht. Das führt dazu, dass sie die Prioritäten an ihren wirklichen Bedürfnissen vorbei setzen.

Die „Heirat mit dem Beruf“ entspringt also keinem echten Bedürfnis, sondern ist eine Kompensationsstrategie. Eine Kompensationsstrategie, die ihnen hohe Kosten verursacht, was ihnen meist erst klar wird, wenn es praktisch zu spät ist. Es ist also keinesfalls so, dass bloss die Frauen schwierig erscheinen, und die Männer zufrieden mit ihrem Leben wären, wenn ihre Partnerinnen sie kritiklos akzeptieren und sich mit ihnen glücklich fühlen würden. Das hohe Streben nach Erfolg (oder nach Verhindern von Abwertung) im Beruf, mithin nach Anerkennung, bringt ihnen oft nicht jene Befriedigung oder Sättigung, die sie sich davon insgeheim erhoffen. Kaum haben sie ein Ziel erreicht, finden sie ein nächstes, nach dem sie streben. Und trotz äusserem Erfolg bleibt ihnen oft ein diffuses, dauerndes Gefühl von Unzufriedenheit.

In Paartherapien kommen beruflich hoch engagierte Männer in Bezug auf ihre berufliche Situation oft mit Sachzwängen und Unlösbarkeitskonstruktionen daher: „Ich muss unglaublich viel arbeiten in meiner Position.“, „Ich habe keine Entscheidungsfreiheit.“, oder „In meiner Position ist es unabwendbar, dass ich nur zwei Abende pro Woche zuhause mit der Familie verbringen kann.“ Meine Gegenthese zur Prüfung ist: Kein Mensch muss irgendetwas! Sie müssen entweder, weil Sie bestimmte Ziele haben, oder weil Sie Ängste haben. Denn Sachzwang heisst genau genommen: „Ich habe Angst vor den Konsequenzen.“ Erst das macht Sie zu einem „Müsser“. Es kann sein, dass bestimmte Dinge Konsequenzen haben, ja, und doch es ist möglich, die Entscheidung entsprechend zu treffen. Männer in beruflich verzwickten, hoch anspruchsvollen Positionen haben wahrscheinlich eine ganze Reihe von Entscheidungen getroffen, die sie in diese Sachzwänge gebracht haben. Die therapeutische Erfahrung ist, wenn man diese Sachzwänge als Konstruktion des Klienten ansieht und mit einer Haltung von „Lassen Sie uns mal sehen!“ an sie herangeht, lösen sich 80 Prozent der Sachzwänge in Luft auf. Wenn beruflich erfolgreiche, aber offenbar unzufriedene und gestresste Menschen mit Sachzwängen argumentieren, geben Sie dem Gegenüber den Apell: „Akzeptiere den Sachzwang als Sachzwang!“ Und da empfehle ich die Haltung: „Auf gar keinen Fall! Ich akzeptiere den Sachzwang als Beginn eines wundervollen Klärungsprozesses!“ Im Kern geht es darum, dass Männer (und Frauen) gestützt auf sehr genaue Klärung ihrer zentralen Bedürfnisse gute Entscheidungen für ihr Leben treffen. Und das können Sie erst, wenn Sie einigermassen Bewusstheit darüber erlangt haben, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Jellouschek zeigt in seinem Buch Wege auf, wie Männer (oder auch deren Frauen) eingeschliffene Muster als solche erkennen und sich daran machen können, ihre Lebensthemen zu verstehen. Es geht darum, mit einem milden Blick ins Gestern das Heute besser zu verstehen, mit dem Ziel, gestützt darauf gute Entscheidungen für das Morgen zu treffen.

## Teil II: Zusammenfassung

### Arbeit – Beruf - Beziehungen

Die Beziehungen von beruflich stark engagierten Männern sind sehr oft alles andere als gut. Nicht unbedingt, dass sie sich täglich mit ihren Partnerinnen streiten würden. Aber seit einiger Zeit ist es still geworden. Gerade über Alltätigkeiten tauschen sie sich noch aus und über die Familienorganisation. In seinem Leben gibt es oft auch keine Nähe zu Männern. Es tut Männern nicht gut, wenn sie als eng vertrautes, persönliches Gegenüber in ihrem Leben nur Frauen haben. Männer brauchen auch enge Bindungen zu Männern. Wir haben heute einen überzogenen Begriff von Zweisamkeit in der Paarbeziehung. Alles an Nähe und Intimität soll sich zwischen Mann und Frau abspielen und das geht nicht auf Dauer gut. Allerdings definieren sich Männer unter sich meist nur über ihre männlich harte, kämpferische Seite und diese ist es auch, die im Beruf durch Schulung gefördert wird. Es braucht aber heute auch die weiche Seite, also eine ganzheitliche Wahrnehmung und Kooperationsbereitschaft sowie Empathie. Wenn ein Mann sich ausschliesslich auf seine kämpferische Seite konzentriert, heisst das nicht, dass die anderen, weicheren Anteile in seiner Seele nicht existieren. Sie sind vielmehr verdrängt und machen sich vom Unterbewussten her bemerkbar: Wenn ein Mann zeit seines Lebens weiche Gefühle nicht zulässt, dann kommen diese nicht selten plötzlich hervor, zum Beispiel in Form einer Depression (zum Beispiel in Form von einem Burnout). Oder in Form einer Sucht. Alkohol bietet sich an, oder eine Affäre, in der er im Dunkeln des Geheimen all jene Emotionen auslebt, die ihm zu Hause verschlossen sind. Aber der Preis ist hoch: Die Gespaltenheit zerreisst ihn entweder gesundheitlich, oder das Ganze kommt ans Licht mit oft katastrophalen Folgen.

Arbeit und Beruf sind für den modernen Helden das Schlachtfeld, auf dem der Drachen getötet werden muss. Für heutige Helden läuft es sehr oft daraus hinaus, dass sie ihre Auserwählte dadurch gerade verlieren, während im Mythos der Märchen das erfolgreiche Bestehen dieses Kampfes in der Eroberung der Prinzessin endet. Frauen sind häufig bereit, die abenteuerlichsten Umzüge und Wohnungswechsel in kurzer Abfolge mitzumachen, wenn der Beruf des Mannes dies „erfordert“. Wenn sie viel für die Beziehung opfern, erwarten sie dann auch vom Mann, dass er Energie für die Beziehung aufwendet. **Aber wenn die erste Zeit der Eroberung und Werbung vorbei ist, wandert sein Interesse immer mehr zum Beruf hin.** Es interessiert ihn mehr und mehr, im Beruf etwas zu schaffen und zu gestalten, Probleme zu lösen, zu kämpfen und sich durchzusetzen. Darüber vergisst er schnell einmal die Bedürfnisse der Partnerin und der Kinder und delegiert die Angelegenheiten der Beziehung und der Kinder mehr und mehr an die Frau. Diese jedoch erwartet, je länger die Beziehung geht, desto dringlicher, dass nun endlich irgendwann auch ein gewisser Ausgleich erfolgt. Ungünstig ist, wenn der Mann in dieser Situation zum kleinen Jungen wird, der draussen seine heimlichen Abenteuer mit den anderen Jungen sucht, und zu Hause Ausreden erfindet und herumlävliert.

Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

## Überarbeitung und innere Antreiber

Sehr oft geht es beim männlichen Überarbeitungssyndrom um etwas ganz anderes, als das, was die Betroffenen denken. Es geht nicht um ihre absolut vorbildliche Arbeitseinstellung, sondern um innere Antreiber, die aus seelischer Not erwachsen: „Du musst Spitze sein, sonst bist du nichts!“ Solche Antreiber führen oft zu Burnout und haben nichts mit der objektiven Notwendigkeit der Sachlage zu tun, sondern mit eigenen inneren Zwängen. Häufig hat ein solches Lebensprogramm mit der Herkunfts-familie zu tun. Wenn der Mann dann erschöpft und bedürftig nach Hause kommt, wünscht er sich, dass er ausruhen kann und von der Frau liebevoll umsorgt wird. Aber die Frau ist ebenbürtige Partnerin und stellt selber Ansprüche. Zahlreiche sexuelle Probleme von Männern haben hier ihren Ursprung. Es ist eben anders als in der Phase der Verliebtheit, wo sie als Person nicht in Frage gestellt werden und somit auch ihre Potenz funktioniert. Die Frau zuhause aber wird als bedrohlich wahrgenommen und blockiert die sexuelle Potenz, weshalb es mit ihr „nicht mehr geht“.

Was ist in dieser Situation zu tun?

- Erstens braucht der Mann die Wendung nach innen. Der Stellenwert der Arbeit, von Leistung und „Erfolg“ sollte reflektiert werden. Die entscheidende Frage ist, ob der Leistungswillen von echter Freude oder von inneren Antreibern kommt, die ihm zuflüstern: „Du musst dich anstrengen, perfekt sein, es allen recht machen, sonst bist du nichts wert!“ Die Männer müssen sich also über ihre Prioritäten und ihre Lebenskonzepte klar werden.
- Zweitens ist es nötig, sich darüber im klaren zu sein, dass Entscheidungen nie ein für allemal gefällt werden können, sondern immer wieder erneuert, revidiert, geändert werden müssen.
- Drittens müssen die Dinge mit der Partnerin immer wieder neu verhandelt werden. Das alte Beziehungsbedürfnis, von der Frau versorgt und bewundert zu werden, zu akzeptieren, auch wenn es sich um kindliche Bedürfnisse handelt.

Bestimmte Zeiten für das Privatleben sollten sich viel beschäftigte Männer im Terminkalender eintragen. Auf den Einwand, damit gehe die ganze Spontaneität verloren, kann mit der Frage gekontert werden: „Was geschieht bei Ihnen denn spontan?“

### Beziehung zu Eltern klären

Wichtig ist auch zu klären, ob die Beziehung zur eigenen Mutter geklärt ist. Das kann sich daran zeigen, ob es in der Beziehung zur Ehefrau Wechselseitigkeit gibt oder nur Einseitigkeit. Einseitigkeit würde bedeuten, dass zum Beispiel der Wissende immer nur er ist, die Tröstende immer nur sie, der Bestimmende immer nur er, die Versorgende immer nur sie, etc. So werden jene Oben-unten-Beziehungen etabliert, in denen sich die Positionen polarisieren, was nicht selten zu einem versteckten oder offenen Machtkampf führt. Wie gestalten eigentlich viele Männer ihre Beziehungen? Es ist ähnlich wie mit der Luft zum Atmen: Sie brauchen sie, aber unter normalen Umständen achten sie nicht auf ihre Existenz. Die Beziehung lebt für sie durch bestimmte Aktivitäten oder dadurch, dass sie einfach ist. Extra noch darüber zu reden erleben sie eher als überflüssig oder peinlich. Wenn der Mann arbeiten geht und sich anstrengt, meint er, dass er damit allein schon etwas Wichtiges für die Beziehung tue. Er versteht nicht, dass es seiner Frau um einen anderen Punkt

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

geht. Wenn sie ihn fragt, was ihn bewegt, dann zählt er Fakten auf oder Ereignisse. Für seine Begriffe redet er damit ständig von dem, was ihn bewegt, für sie bleibt aber alles unverständlich, solange sie von seinem Innenleben nichts erfährt. Zu diesem Innenleben hat er jedoch, und das ist das zentrale unerledigte Thema, keinen wirklichen Zugang.

Viele Männer haben ihre Gefühle tief in ihrem Inneren vergraben. Fragen der Frauen empfinden Männer häufig als Angriff auf ihr Bollwerk, was es häufig auch ist. Sie versuchen dann mit Intellektualität, Zynismus oder Abwertung auszuweichen, um nicht von ihren Gefühlen sprechen zu müssen. Sie wollen sich dadurch schützen, weil das Weibliche für sie etwas Zweideutiges hat. Es ist Verheissung und Gefahr zugleich, Verheissung der liebenden Vereinigung und Gefahr des Verschlungenwerdens. Sie lockt ihn unwiderstehlich an und zieht ihn dann in die Tiefe, ähnlich der Nixen in den Märchen. Männer lassen sich gerne Beziehung bieten, aber sie lassen sich nicht gerne darauf ein. Sie konsumieren Beziehung, aber weigern sich oft, diese auch zu gestalten. Sie müssten sich einlassen statt abgrenzen, mitschwingen statt sich zurückziehen, fühlen und ahnen statt analysieren, nachfragen und zuhören statt behaupten und definieren.

### Beziehung zum eigenen Körper klären

Und dann sollten die Männer auch eine bewusste Beziehung zu ihrem Körper aufbauen. Wer einmal nach einem Burnout oder einem körperlichen Zusammenbruch einen Rehabilitationsprozess mitmachen musste, entdeckt etwas Paradoxes: Was dort durchgeführt wird sind eigentlich Bestandteile eines ganzheitlichen Lebens. Die Konzentration auf das Atmen zum Beispiel, leichte Waldläufe, Krafttraining, etc. Rehabilitationsprozesse sind nichts anderes als eine Schule des normalen, ausgewogenen Lebens. Das hat nichts mit aggressiver, überehrgeiziger Körperzüchtigung, wie viele Männer das handhaben und natürlich nie lange durchhalten, zu tun. Sondern es geht darum, auf den eigenen Körper zu achten, ihn richtig wahrzunehmen und auf das zu reagieren, was er uns zurückmeldet. Der Körper ist die wesentliche Brücke zur Welt der Gefühle und Emotionen. Gefühle haben immer ihre Wurzel im Körperlich-Sinnlichen. Geist und Intellekt fühlen nicht. Dass Männer Gefühle oft nicht so gut wahrnehmen, hat auch mit der fehlenden Wahrnehmung ihres Körpers zu tun. Die einfache Anweisung „Lassen Sie den Atem tief ein und aus fliessen“ kann dazu führen, dass der Mann seine Trauer spürt. Körpervorgänge und Atem deutlicher wahrzunehmen, könnte Männer also den Zugang zu den Gefühlen eröffnen.

Und das ist deshalb wichtig, weil die Gefühle und Stimmungen die relevanten Wegweiser zu den wirklichen Bedürfnissen sind!

Wenn es Musse, Freude, Genuss und körperlich sportliche Ertüchtigung im Leben eines Mannes nicht mehr gibt, dann ist es kein Wunder, dass sich das gesamte Genussbedürfnis seines Körpers in einem masslosen Bedürfnis nach Sexualität entlädt. Viele Frauen spüren dann, dass sie in einer solchen Sexualität als Person nicht mehr gemeint sind. Den ganzen Tag über musste er seinen Kopf zu Höchstleistungen zwingen und vielleicht unangenehme Entscheidungen treffen. Dann kommt er ausgebrannt nach Hause, will von allem nichts mehr wissen und nur noch von seiner Frau mit

## Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Sexualität verwöhnt werden. Aus der Askese kippt er unvermittelt in die Gier, eine typische Spaltung zwischen Geist und Körper. Die Sexualität nimmt dann rasch die Züge des übrigen Lebens des Mannes an: Sie wird zwanghaft, stereotyp und zweckgerichtet.

## Sexualität

Vorbemerkung von Marco Ferrari, eingefügt im November 2018:

Hans Jellouschek diskutiert das Thema Sexualität im Jahre 1997, und hat zur Folge, dass seine Darstellung nach meiner Auffassung aus heutiger Sicht einige Ergänzungen benötigen. Natürlich gibt es auch heute noch viele Männer, auf welche die Ausführungen des Autors sehr gut passen. Aus diesem Grund habe ich die Ausführungen auch unverändert gelassen. Aber es gibt heute weitere Tendenzen, die erheblichen Einfluss auf die Sexualität der Männer haben. Die technische Entwicklung der letzten zehn Jahre hat eine wahre sexuelle Revolution ausgelöst: Wir leben in einer Welt der dauerhaft verfügbaren sexuellen Superstimuli. Die Triebe führen immer mehr ein von Partnerschaft unabhängiges illustres Eigenleben. Es sind keine weiblichen Normen mehr in der Sexualität alleinbestimmend, wie dies als Ausgleich zu noch früheren Zeiten vor 20-30 Jahren als Gegenbewegung zwar nötig war; Wir leben heute in einer Welt, in der Jugendliche beider Geschlechts weit vor ihrem ersten Mal mit einer Vielzahl harter Pornographie konfrontiert worden ist. Die Pornographie stellt dabei klar männliche sexuelle Skripte, nicht weibliche in den Vordergrund. Es gibt viele junge Frauen, die sich diesen Normen unterordnen und sexuell ein „Programm bieten“, das jenen in Pornos sehr ähnlich ist. „Gut im Bett sein“ ist für viele wichtiger geworden, als „sich gut im Bett fühlen.“ Mittlerweile kommt man sich als „Normalo“ schon defizitär vor, wenn an sich mit seiner Vorliebe für Blümchensex oder Selbstbefriedigung mit der altbewährten Handmethode outen muss. Andererseits haben die sexuellen Superstimuli auch in der männlichen Sexualität zu einer Vielzahl neuer sexueller Probleme geführt, die es beim Schreiben des hier diskutierten Buchs noch nicht gab; Ich denke etwa an männliche Lustlosigkeit, die heute von vielen Partnerinnen beklagt wird, und die im Verdacht steht, zumindest auch in engem Zusammenhang mit dem Konsum von Pornographie zu stehen. Mittlerweile sind diejenigen, die nie Pornos schauen, als Kontrollgruppe für sexuelle Forschungsprojekte meist erfolglos gesucht. Eine weitere mögliche Folge sind die auffällig zunehmenden Potenzstörungen von Männern im jüngeren und mittleren Lebensalter. Die meisten bestätigen eine perfekte Erektion bei der Masturbation zu Pornos. Nur beim Verkehr mit der Partnerin verlasse sie die Stehkraft. Ein verzögerter oder gar ausbleibender Orgasmus ist ein weiteres, ernst zu nehmendes Thema, das zunehmend auch Männer betrifft. Mehr zu dieser Thematik finden Sie in der Buchempfehlung auf paarpraxis.ch „Scharfstellung“ von Dr. med. Heike Melzer, erschienen 2018.

Nachfolgend die Ausführungen des Autors:

Ein häufiges Problem in der Sexualität bei heterosexuellen Paaren ist, dass der Weg zu Sex bei Männern und Frauen unterschiedlich zu sein scheint. Auch in diesem Punkt sind viele Männer nach Meinung von Jellouschek ausgesprochene Beziehungsbarbaren: Sie fallen mit der Tür ins Haus.

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Mitten aus dem Nichts, wenn er den ganzen Tag kein Wort mit ihr sprach, oder aber auch mitten aus einem Streit heraus, will er unvermittelt Sex mit ihr. Männer kommen schneller, leichter und direkter auf den Punkt und der Weg dorthin ist von Beziehungsgeschehen weitgehend losgelöst. Für Frauen aber ist der Akt in ein Beziehungsgeschehen eingebettet. Problematisch ist auch, dass der Mann häufig erst unter dem Einfluss des sexuellen Erlebens emotional auftaut und fähig zu zärtlichen Worten und Gesten wird, die sich die Frau von ihm wünscht. Die Frau aber bräuchte dies vorher, um sich der körperlichen Lust öffnen zu können. In diesem Unterschied kann man sich leicht verhaken und polarisieren. Männer stehen, salopp gesagt, nicht in der Gefahr, die Sexualität zu vergessen, insbesondere auch nicht unter Stress. Das wird ihnen von den Frauen zuweilen zum Vorwurf gemacht, nicht zuletzt, weil es zu ungeschicktem Verhalten führt.

Wenn man sich in der Literatur umschaut, kann man wie bei der Beziehungsgestaltung generell feststellen, dass es in der Sexualität so gehen soll, wie Frauen sich das wünschen. Die Wünsche der Frauen werden zur Norm gemacht. Das ist vielleicht eine Gegenreaktion zu jener Zeit als allein die Wünsche des Mannes als Norm galten, aber das Pendel droht nun manchmal etwas gar weit auszuschlagen. Denn der Sexualität bekommt es nicht, wenn jeder nur auf die Wünsche des anderen achtet. Auch hier gilt das Prinzip der Wechselseitigkeit. Die Sexualität kann leicht zu einem Hauptschauplatz ehelicher Machtspiele werden. Seine Bedürftigkeit macht den Mann hier angreifbar. Andererseits nimmt die sexuelle Lustlosigkeit der Männer, ich würde behaupten „beschränkt auf ihre Partnerin“ in den letzten Jahren deutlich zu. Diese Lustlosigkeit ist oft viel mehr von der Art bedingt, wie Mann und Frau zusammenleben und wie sie miteinander umgehen, als von Kindheitserinnerungen. Ein zentrales Thema ist hier die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz der Partner. Frauen brauchen für Sexualität mehr als Männer Nähe und Vertrautheit. Viele Männer erkennen nicht, dass das Gespräch, das die Frau von ihnen wünscht, gerade jenes Mass an Vertrautheit schaffen könnte, das es ihr ermöglichen würde, sich auch sexuell wieder auf ihn einzulassen. Sexualität braucht umgekehrt auch Distanz. Wenn Paare ähnlich einer Eltern-Kind oder Geschwisterbeziehung miteinander leben wird eine Art biologisches Inzesttabu aktiviert. Vor allem, wenn schon Kinder da sind und der Mann die Frau im Umgang mit ihnen als Mutter erlebt, neigen Männer dazu, in der Ehefrau Eigenschaften und Eigenheiten der Mutter zu sehen, genauso wie das umgekehrt bei den Frauen ihren Männern gegenüber hinsichtlich ihrer Vaterrolle passieren kann.

Eine Sexualtherapie kann hier wichtige Impulse geben. Es geht darum, Brücken über den grossen Graben zur Ehefrau hin zu bauen, zu versuchen, die Fremdheit zu überwinden, sich gegenseitig besser kennenzulernen und sich gegenseitig auch zuzumuten. Sich ehrlich zu sagen, wie es ihnen mit diesem lust- und spannungslosen Nebeneinanderherleben wirklich geht und was es ihnen wirklich ausmacht, keine Sexualität oder nur noch so wenig zu haben.

Schliesslich können auch Verletzungen in der Beziehungsgeschichte Ursache sexueller Probleme sein. Häufig datieren solche Verletzungen sogar aus der ersten Zeit der Beziehung, als die Verliebtheit noch gross und die Enttäuschung deshalb besonders schmerzvoll war. Oft war es nicht einmal Bosheit, sondern schlicht ein Mangel an Empathie oder Ungeschick oder ein erschreckendes Mass an Uninformiertheit, die zu solchen Verhalten führen. Unerledigte, unerledigte Verletzungen müssen noch einmal offen gemacht werden.

Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

## Vater sein

Die Beziehung zur Partnerin wird auch stark davon beeinflusst, wie der Mann die Vaterrolle ausfüllt. Immer noch viele Väter, vor allem Manager, sind häufig abwesend. Eigentlich hätten sie den Anspruch, ihren Kindern auch zärtlich zu begegnen. Was sie aber einbringen, sind oft nur noch rudimentäre Reste von „Recht und Ordnung“, mit denen sie sich aber meist auch nicht mehr durchsetzen, weil ihnen dazu die Stellung im Familiengefüge fehlt. Oft haben sie schon gar nicht mehr den Anspruch, überhaupt noch einen Einfluss auszuüben. Sie haben dieses Feld kampflos an die Frauen abgetreten. Sie weiss über alles Bescheid, was die Kinder angeht, über ihre Eigenheiten, Vorlieben und Macken. Freizeit- und Urlaubsgestaltung sowie die privaten Freundschaftskontakte sind alleine ihre Sache. Wenn der Mann nach Hause kommt und eingreifen will, ist die Gefahr gross, dass er daneben greift. Er wird zum Einsamen in der Familie. Das führt manchmal dazu, dass er überhaupt nicht mehr eingreift und sich überhaupt nicht mehr äussert. Abgesehen davon, dass dies insbesondere Söhnen nicht gut tut, weil es ihnen zu viel Verantwortung auflädt und zu viel Bindung an die Mutter erzeugt, hat es noch die weit schlimmere Konsequenz, dass der Sohn zum Rivalen des Vaters wird. Oft lehnt er die Art des Vaters zu leben ab, weil er mitbekommt, wie die Mutter darunter leidet, und damit verliert er sein männliches Leitbild. Manchmal geraten die Kinder auch in die Vermittlerrolle, weil sie gute Beziehungen zu beiden Eltern wollen. Die Vermittlerrolle kann später zu einem Lebenskonzept werden, indem sie andern helfen, aber selber leer ausgehen. Andere Jugendliche trennen sich viel zu früh von ihrer Familie, was nicht selten mit bleibender innerer Abhängigkeit bezahlt wird. Nicht selten gleiten zu früh abgelöste Kinder in die Drogen ab oder geraten in andere Formen von Anhängigkeit, zum Beispiel in zu frühe Bindungen. Abwesende Väter überlassen der Ehefrau auch ein Machtpotential, indem sie zum Beispiel ihre Informationen über die Kinder nicht mehr preisgibt. Dem begegnet der Mann dann oft dadurch, dass er seinerseits auf seine Machtquellen zurückgreift: auf seinen Beruf, auf das Geld, auf sein Wissen. Er lässt sie zum Beispiel im Unklaren über die finanzielle Situation. Viele Männer sind nicht unbedingt körperlich abwesend, sondern geistig. Sie dösen auf der Couch vor sich hin, schauen fern oder lesen Zeitung, während in der Küche die Teller klappern und die Kinder in der Wohnung herum spielen. Er könnte genauso gut abwesend sein. Männern, die einwerfen, sie seien so k.o., wenn sie nach Hause kommen und bräuchten unbedingt erstmal Zeit zum Abschalten, kann entgegnet werden, dass eine bessere Erholungsmöglichkeit darin besteht, sich auf eine neue Beanspruchung einzulassen. Das lenkt ab und aktiviert neue Ressourcen. Der angeblich so nötige Rückzug ist nicht selten ein Ausweichen. Zweifellos braucht die wirkliche Auseinandersetzung mit Frau und Kindern auch Kraft, doch kann man sich das antrainieren. Denn wenn ich mich für die Beziehungen engagiere, findet darin eine Art Energieerneuerung statt! Indem ich gebe, bekomme ich auch zurück. Was Kinder am allernötigsten brauchen, ist die Erfahrung, dass sie einen Vater haben, der ihre Mutter liebt. Dazu gehört auch, dass sie erleben, dass er ihnen Grenzen setzt, wenn er jetzt mit der Mutter und nur mit ihr zu tun haben will. Gegen solche Abgrenzungen protestieren sie zuweilen, dennoch tut es ihnen gut zu erleben, dass die Liebe zwischen Mann und Frau das eigentliche Fundament im Familiengefüge ist. Die Paarbeziehung in der Familie zu betonen, bietet ausserdem beste Gewähr dafür, dass nicht die beschriebenen Koalitionen Mutter-Sohn und Vater-Tochter entstehen. Qualitative Präsenz des Vaters

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

könnte also zunächst einmal heißen, dass er aktiv dafür Sorge trägt, dass der Raum für das Paar klar erkennbar bleibt und ausgefüllt wird.

Väter sind wichtig, vor allem für ihre Söhne!

Väter sind aus mehreren Gründen ausgesprochen wichtig für ihre Söhne. Der Sohn erfährt im Vater die eigenen Möglichkeiten des Männlichen, und der Vater ist für ihn das erste männliche Vorbild. Wenn es dem Vater nicht gelingt, eine tragfähige Beziehung zum Sohn herzustellen, dann macht er es ihm sehr schwer, nicht in eine zu enge Beziehung zu seiner Mutter hineinzugeraten. Ist der Sohn vorwiegend auf die Mutter bezogen, wird er später Probleme haben, ein Leben als eigenständiger Mann zu führen. Speziell wichtig ist zudem, dass die Väter bei ihren Söhnen den Bereich der Zärtlichkeit und des Körperkontakts nicht nur den Müttern überlassen. Leider gibt es zahlreiche Männer, die selbst dann, wenn sie mehrere Kinder haben, Väterlichkeit im seelischen Sinne nie erreichen. Sie bleiben ein Leben lang „Helden“, die damit beschäftigt sind zu kämpfen und von einer Aufgabe zur anderen zu jagen, und die dann zu Hause nicht väterlich geben können, sondern von der Mutter-Frau versorgt und wieder aufgebaut werden wollen und dadurch nicht selten mit ihren eigenen Kindern in Konkurrenz geraten. Der Mann muss also lernen zu heben, ohne sogleich wieder dafür nehmen zu müssen. Und er muss lernen zu fördern und lernen zu fordern. Auch Führungskräfte brauchen in diesem Sinn auch „Väterlichkeit“. Firmen befördern teilweise viel zu junge Männer in Führungspositionen. Sie sind hervorragende Fachleute, sind aber als „Helden“ noch voll mit dem Kämpfen um die eigene Position beschäftigt und sollen nun plötzlich für andere sorgen und für andere Verantwortung übernehmen. Viele junge Männer sind mit einer Führungsaufgabe überfordert, vor allem dann, wenn sie in ihrem Team ältere Mitarbeiter führen sollen. Sie geben ihren Mitarbeitern zu wenig Orientierung, schützen sie nicht, kümmern sich nicht um sie, fallen ihnen in den Rücken und versuchen, nur von ihnen zu nehmen statt ihnen zu geben. Solche Vorgesetzte sind eine Hauptquelle für Demotivation.

## **Vergangenheitsarbeit – Es geht zentral um das Verstehen**

Nach Ursachen in der Vergangenheit zu forschen steht immer im Verdacht, Schuldige zu finden (oft die Eltern). Aber genau darum geht es nicht! Wir können uns damit in vielfältiger Weise zu Opfern stilisieren und andere zu Tätern machen, aber das Problem ist damit noch nicht aus der Welt. Es geht bei diesem Blick zurück also nicht unbedingt um Ursachenforschung, sondern um „Verstehen“. Verstehen beinhaltet zweierlei: einmal: etwas Neues zu erkennen und zum anderen: Verständnis im Sinne von Mitgefühl zu entwickeln. Das verlangt viel Bewusstsein über die Zusammenhänge. Es ist wenig aussichtsreich, ohne dieses Verstehen durch eine Art Kopfsprung aus dem Gefüge der Herkunftsfamilie in die neue Beziehung hinein die Vergangenheit hinter sich lassen zu wollen.

Wie sich Erfahrungen in der Herkunftsfamilie in Ihrer heutigen Beziehung bemerkbar machen

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Das Alte verschwindet in der neuen Beziehung nicht einfach, man nimmt es mit, und in der Regel kommt es da wieder zur Wirkung. Um dem entgegenzuwirken muss man über das, was einem zu dem gemacht hat, was man ist, über eigene Stärken aber auch über eigene Empfindlichkeiten mit der Partnerin reden. Viele Verhaltensmuster wie die erwähnten Antreiber werden aus der Stellung in der Herkunftsfamilie verständlich. Zum Beispiel kann dies eine Botschaft sein im Sinne von „Du musst den Anforderungen der anderen gerecht werden, nur dann bist du etwas wert!“. Das Fatale ist, dass wir, wenn uns innerlich ein derartiges Muster bestimmt, auch immer wieder die äussere Situation herstellen, die den Anschein erweckt, als liesse sie nur diese Verhaltensmöglichkeit zu. So „passiert“ es solchen Männern immer wieder, dass sich Anforderung an Anforderung an sie häufen, und die Paarbeziehung, obwohl sie bewusst eigentlich etwas anderes gewollt hätten, immer wieder zu kurz kommt. Sie wollen es nach wie vor „ganz gut“ für ihre Familie machen, und das Tragische ist, dass sie damit ihr Glück in der jetzigen Familie zerstören. Viele Männer, die in ihrer beruflichen Arbeit tüchtig und leistungsfähig sind, sich aber gleichzeitig so darin verausgaben, dass sie zu Hause als Partner ausfallen, sind von vergleichbaren inneren Antreibern bestimmt, die sie unbarmherzig jagen und zu Höchstleistungen zwingen.

### Wenn Männer in der Kindheit die Scheidung der Eltern erlebten

Männer, die aus Scheidungsfamilien stammen, in denen die Mutter das Sorgerecht zugesprochen erhielt, nahmen nach der Trennung der Eltern häufig die Position eines Partnerersatzes ein. Das hatte mehrere Konsequenzen. Erstens stand er damit der Mutter „zu nahe“, zweitens geriet er dadurch in Konkurrenz zu seinem Vater und drittens nahm er damit den jüngeren Geschwistern gegenüber eine hierarchische Position ein, die ihm nicht zukam. Das bleibt nicht ohne Auswirkung auf sein Leben. Zum Beispiel dadurch, dass er sich nicht wirklich auf eine Frau einlassen kann. Es könnte sein, dass der Platz der Frau unterbewusst immer noch von seiner Mutter besetzt ist und damit ist er nicht wirklich frei für die Liebe einer anderen Frau. Seine Stellung zur Mutter war zudem eine unsichere. Denn die emotionalere Bindung hatte die Mutter oft zu seinen jüngeren Geschwistern, die oft das „Sorgenkind“ sind, und ins Bett ging sie mit einem anderen Mann. Seine Möglichkeit, seine Position an der Seite der Mutter zu behaupten, war seine Tüchtigkeit. Dieses Muster wiederholt er nun in Beruf und Partnerschaft und er bemerkt nicht, dass er sich seiner Frau damit mehr und mehr entzieht. Häufig entwickeln solche Männer indirekte Strategien, die einerseits den offenen Bruch vermeiden, andererseits doch eine Art Freiraum schaffen. Zum Beispiel betreiben sie, sobald das Stadium der Verliebtheit vorüber ist, bei jedem Streit und auch sonst Rückzug, indem sie beispielsweise dem Blick ausweichen und verstummen. Hinzu kommt wachsende sexuelle Unlust. Die Ehefrau repräsentiert dadurch, dass sie zwischenzeitlich selber Mutter geworden ist, in seinem Unterbewusstsein mehr und mehr die eigene Mutter. Dadurch wird aber auch das innerfamiliäre Inzesttabu aktiviert. So wird der Mann wieder zum kleinen Jungen, der zumacht und im Geheimen sehnüchsig nach „so einer kleinen Anschmiegsmutter“ Ausschau hält, also nach einer, die aus dem Blickwinkel seines inneren kleinen Jungen nicht über ihm steht, sondern auf derselben Ebene, und der gegenüber er sich darum auch sexuell frei fühlen würde. Das hier beschriebene Übertragungsmuster macht nicht selten die innere Dynamik von Außenbeziehungen aus, auf die sich Männer in der beschriebenen Situation häufig einlassen. Von ihren Frauen wenden sie sich wie von

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

der Mutter ab und suchen in der biologisch viel jüngeren Geliebten die – in psychischer Hinsicht – „Gleichaltrige“, mit der sie dann Sexualität erleben können. Der zu grossen Nähe zur Mutter in der Herkunftsfamilie entsprach die zu grosse Entfernung zum Vater. Ihm fehlte der väterliche Rückhalt und er konnte nicht zurückgreifen auf diesen inneren Halt. Sie haben keinen Vater, der sie stützt und fördert, sondern im Gegenteil einen, der ihnen emotional fern ist, der von ihnen fordert und von dem sie sich vielleicht sogar bedroht fühlen. Vielleicht wurde er sogar zum Rivalen des Vaters, weil er diesem den Platz neben der Frau wegnahm. Auch die Stellung zu jüngeren Geschwistern ist oft ein Grund, warum solche Männer ziemlich allein in der Welt stehen, eventuell sogar keine Freunde haben. Mit Gleichen umzugehen, lernen Kinder vor allem durch ihre Geschwister. Solche Männer haben aber nicht gelernt, Gleicher unter Gleichen zu sein. Im Familiensystem standen sie über den jüngeren Geschwistern, die die Rolle der Versager innehatten. Er geriet ihnen gegenüber in eine quasi Elternposition. Meist entsteht dadurch ein typischer Geschwisterzwist. In den Augen der Jüngeren masst sich der Ältere etwas an, das ihm nicht zusteht. In den Augen des Älteren aber macht es sich der Jüngere bequem, während er seinetwegen doppelt schuften muss. Dadurch entsteht ein untergründiger Hass aufeinander, weil der eine sich abgewertet und der andere sich in seinen Möglichkeiten, Kind zu sein, beschnitten fühlt. Dieses Ressentiment gegen die Gleichen wird im Erwachsenenalter dann häufig auf Arbeitskollegen oder Sportkameraden übertragen. Er kann damit nicht zum intimen Freund werden, weil er entweder gleichgültig oder ein potentieller Konkurrent ist.

#### Was bringt nun die Vergangenheitsarbeit?

Erstens:

Es geht um Verstehen im Sinne von Neues erkennen und im Sinne von Verständnis für sich selber entwickeln. Es geht um Selbst-Akzeptanz, nicht um Selbstmitleid. Es geht darum, den kleinen Jungen in uns, der ja nicht verschwunden ist, sondern in uns lebt, zu verstehen, mit ihm zu fühlen. Männer, die diesen Weg gehen, zeigen wieder mehr einfache Fröhlichkeit, bekommen Sinn für das Spielerische und können auch wieder mehr im Hier und Jetzt leben und den Augenblick geniessen, statt immer hinter irgendwelchen Zielen herzujagen. Sie kommen ihren Gefühlen näher und schämen sich nicht mehr, ihre Bedürftigkeit ihren Frauen gegenüber direkt auszudrücken, was diese oft mit grosser Erleichterung quittieren.

Zweitens:

Damit das Verstehen der eigenen Geschichte seine volle Wirkung entfalten kann, brauchen wir dafür ein Echo. Darum sollten Männer anfangen, das, was sie beim Erforschen ihrer Geschichte erkennen, auch zu erzählen.

Drittens ist vor allem folgende Erkenntnis wichtig:

Die Tatsache, dass ich als Mann so bin wie ich bin, ist nicht eine „Naturtatsache“. „Ich bin halt einfach so“ sagen viele und meinen, damit wäre der Fall erledigt. Ist er aber nicht, weil aus der Beschäftigung mit der Vergangenheit deutlich wird: Mein Verhalten ist nicht meinem Charakter festgelegt, sondern ist ein Muster, das ich in einer bestimmten Situation gelernt habe. Wenn wir unsere Vergangenheit unter dem Blickwinkel der erlernten Muster erforschen, lernen wir allmählich, sie von unserer Gegenwart zu unterscheiden, damit das, was damals notwendig war, jetzt als unnötig erkannt wird

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

und fallengelassen werden kann. Es geht auch darum, das System der Herkunftsfamilie im eigenen Kopf neu zu ordnen. Das bedeutet, innerlich den Platz auf dem er stand, zu verlassen und in seinem Geiste zum Vater zu sagen: „Das ist dein Platz, nicht meiner, denn ich bin dein Sohn“. Er müsste dann an seinen richtigen Platz gehen, sich neben seine Geschwister stellen und zu ihnen sagen: „Ihr seid meine Geschwister, ihr seid nicht unter mir, neben mir ist euer Platz“. Man kann einen symbolischen Weg in einem therapeutischen Rahmen wählen, um dies zu tun, oder es selber vor seinem geistigen Auge tun.

Viertens:

Hilfreich kann sein, wenn Männer persönliche Freundschaften zu anderen Männern aufzubauen beginnen. Männerfreundschaften stärken das Gefühl der Beheimatung im eigenen Geschlecht. Männern kann es helfen, wenn sie sich erlauben, ausdrücklich Väterliches von ihren Freunden zu erbitten, sich von ihnen beraten zu lassen, ihnen ihre Sorgen zu erzählen oder sich von ihnen die Unterstützung, das Lob und die Anerkennung zu holen, die die leiblichen Väter vielleicht verweigert haben. Männer mit Vatermangel sollten darum auch bewusst Beziehungen zu älteren Männern herstellen, die sie als positive Väter erleben. Gerade ältere Führungskräfte sind für junge Männer auch heute noch wichtig. Das alles hilft ihnen, zu mehr Gelassenheit und fürsorglicher Präsenz zu kommen.

### Die Krise der mittleren Jahre:

Mit 38/39 Jahren haben die Männer statistisch gesehen eine wichtige Grenzlinie überschritten, die Grenze zur zweiten Lebenshälfte. Wie alle Übergänge ist auch diese eine Krisenzeit, weil es auch hier um Abschied von etwas Altem und Beginn von etwas Neuem geht. Der Übergang ist schleichend, viele bemerken nichts davon, bis die Krise plötzlich über sie herfällt. Denn die Begrenzung der Lebenszeit lässt fragen: Wie steht es mit der Qualität dessen, was ich bisher gemacht, aufgebaut, zustande gebracht habe? Ist daraus geworden, was ich erhofft hatte? Oder habe ich das Lebensglück bisher immer wieder per Hoffnung nach vorne, in die Zukunft verschoben? Für's Hoffen und Verschieben wird die Zeit nun allerdings knapp! Das heißt: Die Lebensmitte veranlasst, Bilanz zu ziehen. Warum fällt bei vielen Männern die Bilanz negativ aus? Die meisten haben bisher wohl zu einseitig gelebt. Jahrzehntelang haben sie geschuftet, getrickst, über's Ohr gehauen, gekämpft und aufgebaut, mit einem Wort: Es ist alles mit dem Kampf-Prinzip besetzt. Irgendwann aber rächen sich solche Einseitigkeiten. Meist geht es darum, den ins Unterbewusste verdrängten weichen Seiten des Lebens, letztlich den wirklichen Bedürfnissen, mehr Raum zu verschaffen.

Es ist nicht zu spät, einen anderen Weg zu gehen:

Erstens kann man auch noch in diesem Alter einen anderen Beruf ergreifen. Manche lösen sich aus zermürbten Beziehungen und beginnen privat nochmals ein ganz neues Leben. Warum es für so unmöglich halten, auch mit Fünfzig nochmals ganz neu anzufangen? Mehr Mut zum Umsteigen würde manchen Männern gut tun. Doch sie befürchten: wenn sie ihr Leben erheblich verändern würden, entstünde Chaos. Dass sich nach Auflösung des Alten und im Fluss einer neuen Entwicklung aus dem Chaos auch wieder eine neue Ordnung einspielen könnte, die viel lebensfreundlicher wäre als die alte, das zu glauben, fällt ihnen schwer. Angenommen, es käme zu einer Trennung. Was wäre

### Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

das Schlimmste, was dann passieren würde? Der Mann sollte sich ausführlich und lange mit dem Ausfantasieren dieser Möglichkeit beschäftigen. Entweder würde sich dann herausstellen, dass er sie gar nicht wirklich will, oder aber, wenn doch, würde es ihm helfen, vage Angstvorstellungen zu überwinden und zu einem undramatischen Bild der Zukunft zu gelangen. Schliesslich sind seine Kinder erwachsen. Er sollte den Mut haben, in den Abgrund zu schauen, dann wird er sehen, wie viel wert ihm die Beziehung noch ist, oder er entdeckt, dass der Abgrund gar nicht so tief ist, wie ihm die Angst vorgegaukelt hat.

Zweitens liegen vielleicht noch Talente verborgen bei denen es nun darum ginge auszufantasieren, was man daraus machen könnte. Nicht immer braucht es zur Überwindung der Krise in der Lebensmitte einen derart radikalen Wandel. Äusserlich kann alles beim Alten bleiben, trotzdem steht eine erhebliche Veränderung an: Im Blick auf den Beruf ist es jetzt an der Zeit, der Arbeit seinen individuellen Stempel aufzudrücken. Sich die Freiheit zu nehmen, die Dinge so zu tun, wie es mir entspricht, nicht immer den Vorstellungen der anderen zu entsprechen. Kreativität bedeutet im Kern sich selber zum Ausdruck bringen, anstatt die Arbeit zu „absolvieren“. **Viele Männer haben nun den Mut, milder zu werden.** Innerhalb des Betriebes eine neue Aufgabe zu übernehmen, die andere, befriedigendere Verhaltensmöglichkeiten beinhaltet als die bisherige. Viele Männer sind weit über das angemessene Alter hinaus auf das Bild des jungen Helden fixiert. Auch in der Beziehung kann der Moment gekommen sein, Altes auf eine neue, bewusstere Art zu tun. Es gibt noch viel zu viele Pensionäre, die den ganzen Tag zu Hause sind und trotzdem ihrer berufstätigen Frau die gesamte Hausarbeit überlassen, ohne etwas dabei zu finden. Es ist nötig, dass Männer ihre eingefahrenen Gewohnheiten überwinden. Seine Gesundheit und seinen Körper pflegen. Mit Fitnesstraining und mit bewusster Ernährung. Sich der eigenen Seele öffnen. C. G. Jung charakterisiert den Weg zur zweiten Lebenshälfte als den Weg von der Extraversion zur Intraversion. Vom bloss Vergnügen zum Wertvollen. Viele Männer sagen: „Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, bin ich zu nichts mehr fähig, als ein Bier zu trinken und vor der Glotze zu versacken“. Dieses passive Verhalten wird dann als Entspannung ausgegeben, und es wird als nötig hingestellt, um Entspannung zu finden. Ein wirkliches Gegengewicht kann aber nur eine andere Art von Aktivität sein, nämlich die Beschäftigung mit wertvollen Dingen, die nicht nur ablenken, sondern innerlich reicher machen.

Zweite überarbeitete Fassung, im November 2018 Marco Ferrari