

# Rezensionen von Buchtips.net

## Michael E. Addis: Wo bist Du, Mann?

### Buchinfos

Verlag: [Patmos \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Psychologie & Psychotherapie](#)  
ISBN-13: 978-3-8436-0055-2 ([bei Amazon.de bestellen](#))  
Preis: 15,10 Euro (Stand: 28. April 2025)

### Über das Schweigen der Männer

Aus seiner langjährigen Praxis als Psychotherapeut kann Michael E. Addis drei verschiedene Formen des "Schweigens von Männern" herauskristallisieren.

Das "persönliche Schweigen" tritt auf, wenn der Mann selbst "nicht einmal weiß, dass er Schmerzen hat", keinen Zugang zu seiner inneren, emotionalen Welt besitzt. Das "private Schweigen" steht dort im Raum, wo der Mann zwar weiß, was in ihm vorgeht, es aber entweder nicht mitteilen möchte oder auch nicht mitteilen kann. Zu diesen beiden tritt noch ein "öffentliches zum Schweigen bringen". Ein Phänomen, welches in der Pubertät massiv in das Leben junger Männer eintritt. Da, wo "die Umgebung" deutlich zum Ausdruck bringt, dass sie nichts davon hören will, wenn junge Männer ihre Verletzlichkeit, ihre Emotionalität weiterhin deutlich zum Ausdruck bringen, wie sie es als Kinder taten und gewöhnt waren.

Aus all diesem entwickelt sich, durchaus kulturübergreifend, ein "Teufelskreis des Schweigens". Eine Sprachlosigkeit von Männern in Bezug auf ihr Innenleben, auf den Ausdruck von Gefühlen, auf die offene Mitteilung der eigenen Person und Befindlichkeit. Ein Schweigen, welches Männer "unsichtbar" macht.. So, dass nur ein Bild, ein Image nach außen gezeigt wird, das oft herzlich wenig mit der eigentlichen Person und deren wahren Empfindungen zu tun hat. Um den Preis der Hinderung persönlicher Entwicklung und Reifung zugunsten von "Schablonen" und einem "Straight" Ideal (welches sich bis hin zum Kauf einer Pfeife ziehen kann).

Dieses zeit- und kulturübergreifende Thema stellt Addis in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen. Anhand vieler Beispiele gelingt es ihm, die Ausdrucksformen des Schweigens von Männern darzustellen, die auch gemachte und gewollte Unsichtbarkeit herauszuarbeiten und den Preis zu benennen, den dies dann in Wahrheit kostet. Gut, dass Addis bei der Analyse alleine nicht stehen bleibt, sondern tatsächlich verständlich, nachvollziehbar, praktikabel und, vor allem, sensibel diesem antrainierten, angelernten und wohl geübten "Schweigen" Schritt für Schritt etwas entgegen zu setzen.

"Das Schweigen brechen um das Wohlbefinden zu erhöhen" und damit, im Lauf der Zeit, "dauerhaft gesehen und gehört" zu werden. Nicht in seinen Funktionen (das können Männer gut. Ob allerdings "Mein Haus, mein Auto, mein Boot" tatsächlich zu einer Reifung und inneren Entwicklung führen, darf nicht erst seit diesem Buch bezweifelt werden). Das Buch ist nicht einfach im Stil und bietet vor allem keine leichte Kost. Durchaus fundiert und gründlich geht Addis dem "Mann" in seiner Befindlichkeit nach. Im Lauf der Seiten gelingt ihm allerdings überzeugend, jenen anrühigen "Geschmack von Orangensaft und Zahnpasta" aufzulösen, den er als Vergleich bemüht um bildhaft darzustellen, wie sich die Sprachkombination von "Männlichkeit und psychischer Gesundheit" wohl schmecken ließe.

Psychische Probleme sind Schwäche, Charakterstörung oder werden gar positiv verstanden als "Dynamik" oder "Kanten". Da kümmert man sich nicht drum, die "realen Probleme" der Welt wollen ja "funktional" gelöst werden. Das ist "Männlichkeit". Aber eben im falsch verstandenen Sinne. In den abschließenden Betrachtungen zu den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen spätestens begreift der Leser dann, das es hier nicht um ein wenig "mehr Romantik und Gefühl" bei Männern geht oder ein wenig Arbeit gegen "Burn-Out", sondern ein seit Jahrhunderten vorherrschendes System und Männerbild zu einem "Schweigen" und zur "Unsichtbarkeit" der Verletzungen, Emotionen, der wahren Person von Männern führt.

Das Gender-Thema ist ein zunehmend in den Blick rückendes Thema, gerade was die Rolle von Männern in der

Gegenwart angeht. Vielfach bereits "abgehängt" in ihrer Bildungs- und Sozialkompetenz von Frauen und in Teilen eher hilflos auf neue Anforderungen der persönlichen Entwicklung reagierend. In diesem Themenbereich ist das Buch von Michael Addis ein fundierter und grundlegender Beitrag, überhaupt erst einmal zu verstehen, was da vorgeht, woher das kommt und warum das so ist.

Ein interessantes Thema, nicht einfach, aber durchaus fundiert und nachvollziehbar zu Gehör gebracht, welches das Lesen vor allem für Männer lohnt.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)  
[16. März 2012]