

Besuch bei einer Männlichkeitskonferenz in Berlin

John Aigner ist Männercoach und veranstaltet jährlich eine Konferenz in Berlin.



Paul Linke

09.09.2019 | 16:07 Uhr



Männercoach John Aigner organisierte jedes Jahr eine Männlichkeitskonferenz in Berlin.

Benjamin Pritzkeleit

BERLIN-Vierhundert Männer schließen gemeinsam ihre Augen, schnaufen ein, schnauben aus, brummen, stellen sich vor, wie sie durch einen Dschungel streifen, auf der Flucht sind. Breitbeinig stehen sie da, in geduckter Haltung, lassen die Oberkörper wippen, die Arme baumeln, als hätten sie die letzten Evolutionssprünge verpasst. Einige haben die Stühle zur Seite geschoben, Schuhe und T-Shirts ausgezogen, es riecht nach Schweiß im Konferenzsaal, nach Männerschweiß.

Plötzlich der Ruf: „Ka mate!“ Ich werde sterben! Vielleicht wittern sie tatsächlich Gefahr, denke ich, während draußen die Sonne scheint, Boote über den Tegeler See gleiten. Drinnen reißen vierhundert Männer ihre Augen auf, Hände klatschen auf Schenkel, der Haka beginnt, der Kriegstanz der Maori. Vierhundert Krieger schreien den Text heraus, den ein Beamer auf die Leinwand wirft. „A upane, ka upane!“ Ein Schritt nach vorne, und noch einer! Sie stampfen mit den Füßen, trommeln sich auf die Brust, strecken Zungen raus, schnaufen, schnauben, brüllen, haben Speichelfäden zwischen den Zähnen.

Kostenlos per E-Mail



Imago/Westend61/BLZ

Mit den Newslettern der Berliner Zeitung verpassen Sie nichts mehr. Ob Event-Tipps aus unserem Freizeit-Newsletter oder aktuelle News aus den Ressorts, wir halten Sie per E-Mail auf dem Laufenden.

KOSTENLOS ANMELDEN

„Schau dem Bruder neben dir in die Augen“, sagt der Vortänzer auf der Bühne, „und fühle das Gefühl der Freiheit.“ Ich fühle mich als Eindringling, gefangen in meinem eigenen Rollenbild. Als Mann ohne kriegerische Eigenschaften. Ich meide den Augenkontakt. Ich bin kein Maori. Was will ich hier?

Männlichkeitskonferenz: Meditative Gruppenübungen

Ich bin bei der „Mannsein – Die Konferenz zu Männlichkeit“, zwei Tage in den Tegeler Seeterrassen, mit Vorträgen von Männertrainern, Alltagsphilosophen, Flirtexperten, alles Buchautoren; Diskussionen über die Folgen traditioneller Männlichkeit, die Notwendigkeit einer Aussöhnung mit dem eigenen Vater, „Mutterchauvinismus“ in Erziehungsfragen, männliche Körperkraft und Seelenenergie. Im Bereich „Männerspielplatz“ wird Langhanteltraining angeboten, es gibt meditative Gruppenübungen, um zu lernen, wie man als moderner Mann in seiner Mitte steht – dazwischen der Haka, der hormonelle Höhepunkt am See.

Mein Stand nach dem ersten Tag: Unsicherheit, latentes Misstrauen – wozu braucht es eine

Männerkonferenz? Warum, denke ich, sind hier Frauen unerwünscht? Haben Männer in der Vergangenheit nicht zu oft nur an sich gedacht? Sind wir uns nicht alle einig darüber, dass Gleichberechtigung ein noch lange nicht abgeschlossener Prozess ist, der Dialogbereitschaft voraussetzt?

Doch das ist ein Ort, an dem Männer nur aus Männersicht über Männersachen reden, Männerdinge tun. Männer wollen hier unter sich bleiben, eine Gemeinschaft aus Kerlen sein, aber keine Konkurrenten. Die Konferenz ist ein „Kräftemessen ohne Schwanzvergleich“, heißt es zur Begrüßung.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Die meisten Männer hier haben nichts gegen Frauen, sie sind keine Antifeministen. Sie wollen gefühlvolle Partner sein, verlässliche Väter, aufmerksame Kollegen. Sie sind jung, alt, in der Mehrheit weiß, sie sind hetero, schwul, mindestens einer lebt in einer hierarchisch polyamorösen Beziehung. Da sind Manager, Studenten, die Nachbarn von neben an, einer leugnet die Erderwärmung, ein anderer will den Kapitalismus abschaffen.

Im Konferenzsaal ziehen diese Männer ihre emotionalen Rüstungen aus, zeigen sich verletzlich, wollen Rat, Verständnis, dazu brauchen sie diese Mischung aus Schutzraum und Steinzeithöhle, ihr Männerland.

Organisator der Männlichkeitskonferenz: John Aigner war mal gefragter Modefotograf

Was die Teilnehmer eint, ist ein Beharren auf biologische Geschlechterunterschiede, die von den kulturellen überwogen werden; dazu eine Verlustangst, dass Männlichkeit abgeschaltet werden könnte wie ein Kohlekraftwerk. Weil sie als rückständig gilt, toxisch, schädlich für die Gesellschaft.

Vierhundert Männer bekommen hier praktische Lebenshilfen („Redet endlich über eure Probleme“), hören Erfahrungsberichte („Fremde Frauen trauen mir nicht zu, mein Kind richtig herum in den Kinderwagen zu legen“), manches ist gekoppelt an politische Forderungen („Wir brauchen mehr männliche Erzieher“) und immer wieder gibt es subtile Einladungen, an Spiritualität zu glauben, an das innere Kind, die vier Archetypen des Mannes: König, Krieger, Magier, Liebhaber. „Wir wagen es“, hatte John Aigner bei seiner Eröffnungsrede gesagt, „die Vielfalt einzuladen.“ Und: „Lasst uns Männer sein, die ganz Mensch sind.“

Aigner macht Männerarbeit, er ist Männercoach, Mentor, Typ großer Bruder, kinderlos. Er hat die MALEvolution mitgegründet, die Dachorganisation der Männerkonferenz; es ist die größte in Europa, in diesem Sommer findet sie zum sechsten Mal statt, beim ersten Mal kamen sechzig Teilnehmer.

Aigner war mal ein gefragter Modefotograf, GQ, Elle, Bunte, er hatte einen Auftritt bei „Germany's Next Topmodel“, Fotografie, sagt er, sei Kommunikation und Realitätsflucht gewesen. Die Realität änderte sich, als ein Auto ihn erfasste: Schädelhirntrauma, fünf Wochen Koma, Überführung von Los Angeles nach Berlin, wo er seit fünfzehn Jahren lebt. „Eigentlich“, sagt Aigner bei unserem ersten Treffen, „war ich tot.“ Der Unfall war eine Art Initiation, so sieht er das, ein ritueller Übergang in ein zweites Leben. Er habe dadurch mehr gewonnen als verloren. „Ich bin jetzt in der Bonusrunde.“

Aigner hatte schon vorher beschlossen, sein Alter nicht mehr in Jahren zu messen. Er sieht aus wie Mitte vierzig, mag Jeanshemden. Wann er sich am männlichsten fühlt? „Wenn ich Klarheit habe, das Gefühl von Weitblick. Wenn ich bewusst und gelassen einen Schritt vor den anderen setzen kann.“

Wochenendseminare von Männercoach John Aigner kosten ein paar Hundert Euro

Aigner war immer da, wenn ein Mann mit ihm reden wollte. Freunde und Bekannte vertrauten ihm beim Bier ihre Sorgen an, sprachen über Beziehungsprobleme, Kränkungen, sexuelle Frustration, die innere Zerrissenheit zwischen Arbeit und Familie, abwesende Väter. Aigner spricht von „Funksprüchen aus der Männerwelt“, die er abhörte, sammelte, in ihnen Muster erkannte, diese mit den eigenen Erfahrungen verknüpfte: Vaterkonflikt, kaum männliche Mentoren, Sehnsucht nach Gemeinschaft, Grenzerfahrungen, der Natur. Aigner las Bücher, die an seine Ausbildung zum Jugendgruppenleiter andockten, sein Studium der Sexualwissenschaft und Psychologie vertieften.

Er entwickelte eine Therapietechnik, die er Male Depth nannte, die sich mit der Tiefe der Männlichkeit beschäftigt, einen archaischen Kern herausschält und Männer mit der „ganzen Bandbreite der Gefühle“ vertraut macht; Aigner begann als Männercoach zu arbeiten. Im Grunde kann das jeder. Coaching ist kein geschützter Begriff, es gibt über zwanzig Berufsverbände. Es ist eine boomende Branche, mit Männerproblemen kann man Geld verdienen. Die Angebote heißen „Ein anderes Mannsein ist möglich“ oder „Einfach Mannsein“.

Wochenendseminare kosten ein paar Hundert Euro. Aigner sagt: „Männer wählen mich aus, weil sie das Gefühl haben, dass es da etwas gibt, das sie brauchen, das sie bei mir lernen können.“ Auf seiner Homepage mannsvolk.net heißt es: „Diese praxiserprobten Methoden helfen Dir sehr effektiv dabei, DEINE individuelle Männlichkeit zu entdecken, zu stärken und erfolgreich für Deine Ziele und Wünsche einzusetzen.“

Aigner bietet Einzelcoachings an, die ein Jahr dauern können, und Seminare in Berlin, die „Ketten sprengen“ (drei Tage für 349 Euro) oder „Cosmic Sex“ (fünf Tage für 850 Euro)

heißen; es geht um emotionale Hemmschwellen oder heilsame Masturbation. Man muss schon sehr empfänglich sein für Aigners Botschaften, muss im spirituellen Sinn wachsen wollen, Schatten bekämpfen, Energiefelder erkennen. Männlichkeit ist für Aigner wie eine Trumpfkarte, die es auszureizen gilt.

Immer im Dezember fährt Aigner mit einer Männergruppe nach Thailand: reden, zuhören, klettern, schwimmen, Feuer machen, Motorrad fahren, ringen am Strand. „Der Ausgangspunkt ist“, sagt Aigner, „wir sind Männer, wir sind froh darüber, wir feiern das Mannsein und fragen uns: Welche Chancen liegen darin?“ Seine Formel: erfülltes Mannsein = Menschsein + Selbstliebe + maskuline Qualitäten wie Wagemut oder Risikobereitschaft. Aigners Männer retten erst das Kind aus dem brennenden Haus und werden dann emotional.

Idee zur Männlichkeitskonferenz entstand im Wald

Erfüllte Männer sind empathisch, so sieht Aigner das, ein Gewinn für alle zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Spaltung der Gesellschaft verortet er nicht zwischen Männern und Frauen, sondern zwischen Männern und Frauen, die ihre Geschlechterrollen nicht reflektieren, nicht widersprechen, wenn es heißt: So isser, der Mann.

Die Männlichkeitsskala, denke ich, reicht nicht mehr vom Macho bis Softie, beides schließt sich nicht aus. Aigners Männer wollen weinen und wüten zugleich. Und sie wollen nicht als überforderte Trottel verspottet, diskriminiert werden wie in diesem Edeka-Werbespot zum Muttertag, als ein Kind sagt: „Danke Mama, dass du nicht Papa bist.“

Die Konferenzidee entstand im Wald, irgendwo in Brandenburg, vor neun Jahren: zehn Tage, vierzig Männer, die an einem Lagerfeuer saßen, der Tantralehrer neben dem Mechaniker, weit weg vom Alltag, der Bequemlichkeit. Sie erzählten sich aus ihren Leben, teilten ihre Männergeschichten, das Trommeln war wie ein Pulsschlag, der sie verband. Aigner sagt: „Das war der Urknall.“

Im Wald hätten sie gemerkt, dass da etwas in ihnen steckt, etwas Wildes, Archaisches, das freigelassen, ausgelebt werden möchte, dass sie Fragen haben. „Wie ist das jetzt“, sagt Aigner, „ein Mann zu sein? Was für Männer wollen wir in Zukunft sein?“ Sie hatten keine einfachen Antworten, aber sie wollten darüber reden. Unter Männern.

Abgeschiedenheit und Ausgrenzung sind zwei Möglichkeiten, sich selbst zu definieren, und eine Männermode, nachdem der amerikanische Lyriker Robert Bly vor dreißig Jahren Grimms „Eisenhans“ in eine Bestsellerparabel der Mannwerdung verwandelt hatte. Aus dem Märchenstoff leitete Bly vier Archetypen des Mannes ab, erkannte einen „primitiven,

haarigen“ Kern.

Das Buch löste eine Bewegung aus, Männer zogen sich trommelnd und meditierend in die Wälder zurück, um ihre Männlichkeit zu vermessen. Sie erfanden neue Initiationsriten, bestanden alte Mutproben, schlüpfen in Handschuhe mit Feuerameisen. Männer fühlten sich auf einmal als eine in ihrem Wesen unterdrückte Minderheit, einige wurden zu frauenfeindlichen Männerrechtsaktivisten.

Freundschaften für einen Abend auf der Männlichkeitskonferenz in Berlin

Aigner organisiert Eisenhanscamps, man kann sie nur auf Empfehlung buchen. Teilnehmer schweigen über die Inhalte. Man müsse, sagen sie, es schon selbst erleben. Auf Aigners Homepage findet man Blys „Eisenhans“ unter der Rubrik „Einflüsse, Lehrer, Inspiration“, darunter einen „Leitfaden zum spirituellen Erwachen“, ein Buch mit dem Untertitel „Orgasmus als Reset im Gehirn“.

Bei unserem dritten Treffen begrüßt mich Aigner wie einen alten Freund. Wir umarmen uns, vier, fünf, sechs Sekunden lang. Seine Männer tun das auch mal eine Minute lang, sie streicheln sich gegenseitig über den Rücken, reden oder ringen miteinander, nehmen sich in den Arm oder in den Würgegriff, sie geben sich Halt oder eine Massage. Wie beim Männerpicknick im Tiergarten.

An einem Abend im August sitzen dreißig Männer auf Decken, haben Bier, Weintrauben, Selbstgebackenes aus Blätterteig mitgebracht, niemand rührt meine Chips an. Einmal im Monat kommen sie zusammen. Aigner nennt das Sozialabgleich. Im Betreff seiner Einladung, die an fünfhundert Männer herausging, stand: „Weil du ein Mann bist.“

Zur Begrüßung sagt Aigner: „Das ist eine unmoderierte Sache hier, es hängt von dir ab, ob du Hallo sagst und Männergespräche führst, die vielleicht etwas tiefer gehen, als du es sonst gewohnt bist aus deinem Leben.“ Und dann reden wir.

Über Sorgen, Ängste, Autos, Männerhandtaschen. Fremde werden vertraut, es entstehen Freundschaften für einen Abend. Ein Mann Ende vierzig erzählt mir von seinem Kinderwunsch, über seine Unfähigkeit, in Beziehungen die Balance zwischen Nähe und Distanz zu wahren. „Danke“, sagt er, „dass du mir zuhörst.“

Männerarbeit, dachte ich, das ist Stahlkochen oder Pressluftschlämmern. Als ich das Picknick nach zwei Stunden verlasse, weiß ich: Es ist ein Gesprächsangebot für Männer, die gelernt haben zu schweigen, Dinge zu ertragen, aus Angst, Schwäche zu zeigen, zu scheitern an einer gesellschaftlichen Erwartungshaltung, an sich selbst.

Dieser Artikel wurde auf berliner-zeitung.de veröffentlicht.