

NUN WÄHLE

# NUN WÄHLE

*Über das stille Verschwinden guter Männer,  
Grenzen und die Rückkehr zur Verbindlichkeit*

Nach einem Vortrag über Rückzug, Grenzen und Verbindlichkeit

---

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2025

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas  
Gloggnitz · 2025

*„In der Einsamkeit frißt sich der Einsame selbst auf, in der  
Vielsamkeit fressen ihn die vielen. Nun wähle.“*

— Friedrich Nietzsche, *Menschliches, Allzumenschliches*,  
Zweiter Band,  
Erste Abteilung: Vermischte Meinungen und Sprüche,  
Nr. 348

## KAPITEL I

# Nun wähle

Manche Menschen verschwinden nicht aus einem Leben. Sie sind noch da, gehen zur Arbeit, bezahlen ihre Rechnungen und sitzen beim Abendessen am selben Tisch. Aber etwas, das früher selbstverständlich schien, ist still geworden. Sie schlagen nichts mehr vor. Sie versprechen weniger. Sie ziehen sich zurück, ohne eine Tür zuzuschlagen.

Bei manchen Männern lässt sich diese Veränderung besonders deutlich beobachten. Einer, der früher von sich aus wartete und half, zögert heute lieber ab. Einer, der früher offen sprach, wägt jedes Wort ab. Einer, der eine Beziehung aufbauen wollte, sagt inzwischen, es sei einfacher, allein zu bleiben. Von außen wirkt das wie Gleichgültigkeit. Von innen kann es eine lange Geschichte von Enttäuschungen sein.

Doch bevor die Schuld bei einer ganzen Gesellschaft oder einer ganzen Generation gesucht wird, lohnt genaueres Hinsehen. Nicht jeder Rückzug hat dieselbe Ursache, und nicht jeder Mann, der sich zurückzieht, wurde ungerecht behandelt. Es geht im Folgenden um einen bestimmten Vorgang: Was geschieht, wenn ein Mensch immer wieder etwas gibt und den Eindruck gewinnt, dass sein Einsatz weder gesehen noch willkommen ist? Und, noch wichtiger: Wie findet er zurück ins Leben, ohne bitter zu werden?

Nennen wir diesen Menschen Daniel. Er ist keine reale Person, sondern ein Beispiel, in dem sich vielleicht jemand wiedererkennt. Früher war Daniel derjenige, der einen Plan machte, wenn alle nur darüber sprachen. Er fragte nach, wenn ein Freund krank war, kam rechtzeitig, übernahm Aufgaben und hielt sein Wort, selbst wenn es unbequem wurde. Nicht immer, nicht vollkommen, aber oft genug, dass andere sich auf ihn verließen.

## KAPITEL 2

### Vorsicht wird zur Gewohnheit

Mit den Jahren änderte sich Daniels Verhalten. Die Veränderung begann nicht mit einem großen Streit. In einer Gruppe machte er einen Vorschlag und hörte nur, warum er falsch sei. In einer Beziehung bemühte er sich um Nähe, doch jede Initiative schien unter Verdacht zu stehen. Bei der Arbeit übernahm er zusätzliche Verantwortung, die bald niemand mehr bemerkte. Einzelne Erfahrungen erklären kein Leben. Doch zusammen können sie eine Erwartung formen: Wenn ich mich einbringe, trage ich das Risiko. Wenn ich nichts anbiete, bleibe ich wenigstens in Ruhe.

Also begann Daniel, sich anzupassen. Er bot seine Hilfe erst an, wenn jemand ausdrücklich darum bat. Er sprach vorsichtiger und plante weniger weit voraus. Aus Vorsicht wurde Gewohnheit, und irgendwann fiel selbst ihm nicht mehr auf, wie selten er noch etwas begann.

Ein Nachbar hätte an Daniels Verhalten vielleicht nichts Besonderes bemerkt. Das Auto stand noch vor dem Haus, die Fenster waren abends erleuchtet, Daniel grüßte freundlich und erledigte, was dringend war. Doch die freiwilligen Wege wurden seltener: der Besuch bei einem alten Freund, die Reparatur für einen Verwandten, der Vorschlag für ein gemeinsames Essen. Gerade solche Handlungen erscheinen klein, solange jemand sie übernimmt. Erst wenn sie fehlen, merken andere, wie viel Begegnung auf ihnen beruhte.

Daniel selbst fand für seine Veränderung zunächst eine harmlose Erklärung. Er sei eben älter geworden, sagte er sich. Er habe mehr Arbeit und weniger Geduld. Das war nicht völlig falsch. Aber es erklärte nicht, weshalb er selbst an ruhigen Tagen einen einfachen Anruf aufschob. Der Gedanke an eine erneute einseitige Verpflichtung kam schneller als die Erinnerung an frühere Freude. Seine Vorsicht hatte begonnen, auch dort zu entscheiden, wo noch gar keine Gefahr erkennbar war.

## KAPITEL 3

# Zurückhaltung und Rückzug

Hier liegt ein erster wichtiger Unterschied. Zurückhaltung ist nicht immer Faulheit. Sie kann vernünftig sein, wenn Grenzen übertreten wurden. Sie kann aber auch zu einer engen Lebensregel werden. Wer sich vor jeder möglichen Enttäuschung schützt, schützt sich schließlich vor jeder Möglichkeit, etwas Neues aufzubauen.

Viele kennen diesen Vorgang aus anderen Bereichen. Eine Frau hört auf, sich in der Familie um alle zu kümmern, weil niemand ihren Einsatz wahrnimmt. Ein Mitarbeiter bringt keine Ideen mehr ein, weil seine Vorschläge regelmäßig abgewertet werden. Ein Freund meldet sich seltener, nachdem er jahrelang der Einzige war, der anrief. Die Erfahrung ist nicht auf Männer beschränkt. Bei Männern wird sie allerdings oft durch eine besondere Erwartung verschärft: Sie sollen Initiative zeigen und zugleich niemals den falschen Eindruck erwecken.

Das ist keine Anklage gegen Frauen und auch kein Beweis für eine einheitliche Entwicklung. Es beschreibt eine Spannung, die in einzelnen Beziehungen und Milieus entstehen kann. Manche Männer erleben, dass von ihnen Mut erwartet wird, während ein misslungener Versuch hart beurteilt wird. Andere erleben genau das Gegenteil: Ihr Umfeld wünscht sich ausdrücklich mehr Verbindlichkeit, doch sie scheuen schon die gewöhnlichen Mühen einer Beziehung. Beides muss auseinandergehalten werden, sonst wird eine Erklärung zur Ausrede.

## KAPITEL 4

### Wessen Erfahrung?

Hinzu kommt ein Unterschied, der in öffentlichen Debatten leicht verlorengeht. Eine allgemeine Botschaft ist nicht dasselbe wie eine persönliche Erfahrung. Vielleicht hört ein Mann im Netz ständig, er solle sich anders verhalten. Entscheidend für sein Leben ist aber auch, wie seine Partnerin, seine Freunde und seine Kollegen tatsächlich mit ihm umgehen. Wer nur auf Schlagzeilen reagiert, übersieht möglicherweise Menschen, die ihm längst vertrauen. Umgekehrt kann jemand von einer freundlichen Gesellschaft reden und zu Hause doch jede Bitte mit Spott beantworten.

Daniel brauchte deshalb keine Theorie über alle Männer. Er brauchte eine ehrliche Beschreibung seiner eigenen Lage. In welcher Beziehung fühlte er sich übergangen? Welche konkrete Bitte war nie erwidert worden? Hatte er seine Grenze ausgesprochen, oder hatte er gehofft, andere müssten sie von selbst erkennen? Diese Fragen sind weniger eindrucksvoll als große Schuldzuweisungen. Dafür eröffnen sie eine Möglichkeit, zu handeln, ohne erst die ganze Welt ändern zu müssen.

Daniel bemerkte zunächst nur, dass Anstrengung schwerer wurde. Er verstand nicht sofort, warum. Er konnte weiterhin arbeiten, lachen und seine Rechnungen bezahlen. Doch sobald eine Aufgabe freiwillig war, zögerte er. Nicht die Fähigkeit war verschwunden. Die Bereitschaft, sie für andere einzusetzen, war kleiner geworden.

## KAPITEL 5

# Was Gegenseitigkeit bedeutet

Es ist verführerisch, diesen Vorgang mit einer einzigen psychologischen Formel zu erklären — der Mensch sei eben auf Belohnung programmiert. Das klingt wissenschaftlich, ist aber zu grob. Menschen handeln nicht nur für Lob; sie kümmern sich auch dann um andere, wenn niemand zusieht. Trotzdem brauchen Beziehungen ein Mindestmaß an Gegenseitigkeit. Wer dauerhaft nur als nützliche Funktion behandelt wird, beginnt sich zu fragen, ob sein Einsatz wirklich einer Beziehung dient.

Gegenseitigkeit bedeutet dabei keine genaue Abrechnung. Niemand sollte jede Hilfeleistung auf einer inneren Liste vermerken. Es geht um etwas Einfacheres: Kann ich mich zeigen, ohne sofort auf meine Fehler reduziert zu werden? Darf ich auch einmal müde sein? Wird bemerkt, dass ich etwas trage, bevor man mir vorwirft, was ich nicht getragen habe?

Ein besonders schwieriger Fall entsteht, wenn niemand ausdrücklich etwas verlangt. Daniel übernimmt eine Aufgabe aus eigenem Antrieb und sagt zugleich, es sei kein Problem. Später erwartet er, dass jemand seine Mühe trotzdem erkennt. Die anderen glauben ihm und bedanken sich vielleicht nur kurz. Aus Daniels Sicht ist das ein weiterer Beweis für Gleichgültigkeit; aus ihrer Sicht hat er freiwillig geholfen. Solche Missverständnisse entstehen nicht immer aus schlechter Absicht. Manchmal fehlen einfache Worte über Aufwand, Grenzen und Erwartungen.

Darum ist ein Satz wie *Ich kann am Samstag zwei Stunden helfen, aber nicht den ganzen Tag* oft ehrlicher als eine heldenhafte Zusage. Er gibt dem anderen eine klare Orientierung. Er schützt auch Daniel davor, heimlich auf eine Gegenleistung zu hoffen, die nie vereinbart wurde. Eine Grenze zerstört nicht die Großzügigkeit. Sie verhindert, dass Großzügigkeit mit der Zeit in einen stillen Vorwurf umschlägt.

## KAPITEL 6

### Zwei Sätze

Man denke an ein gewöhnliches Wochenende. Daniel fährt zu einem Freund, hilft beim Umzug und verliert fast den ganzen Samstag. Er erwartet keine Bezahlung und kein großes Dankeschön. Aber er hofft, dass die Freundschaft auch dann besteht, wenn er selbst einmal Unterstützung braucht. Als dieser Tag kommt, ist niemand erreichbar.

Ein einziger solcher Tag muss noch nichts bedeuten. Wiederholt sich die Erfahrung, verändert sie den Blick auf die Freundschaft. Nun entsteht ein leiser Rückzug. Daniel sagt nicht, er werde nie wieder helfen. Er sagt beim nächsten Mal, er sei vielleicht beschäftigt. Er lässt einen Anruf länger klingeln. Er schlägt keinen gemeinsamen Termin mehr vor. Von außen sind das winzige Entscheidungen. Für die Beziehung bedeuten sie viel, weil sich Verlässlichkeit aus genau solchen kleinen Handlungen zusammensetzt.

Ähnlich kann es in einer Partnerschaft sein. Jemand plant Zeit zu zweit, spricht ein schwieriges Thema an und versucht, einen Konflikt zu lösen. Wird jeder Versuch sofort als Angriff verstanden, lernt er vielleicht, unangenehme Themen zu meiden. Das schafft zunächst Ruhe, doch die Ruhe ist nicht dasselbe wie Nähe. Unter ihr sammeln sich unerledigte Gespräche.

Ein Beispiel dafür ist eine verschobene Verabredung. Daniel hat einen Abend vorbereitet, doch seine Partnerin muss länger arbeiten. Er sagt, alles sei in Ordnung; tatsächlich ist er enttäuscht und wartet darauf, dass es bemerkt wird. Sie nimmt seinen ruhigen Ton beim Wort. Einige Tage später bringt er die Absage in einem ganz anderen Streit vor. Nun fühlt sie sich ungerecht angegriffen, während er glaubt, schon wieder nicht gesehen worden zu sein. Das eigentliche Gespräch hätte viel früher beginnen können.

Wer Nähe möchte, muss deshalb mehr riskieren als eine Einladung. Er muss die eigene Empfindung klar aussprechen, ohne sie zur Anklage zu machen. *Ich habe mich auf den Abend gefreut und war enttäuscht* ist etwas anderes als *Du interessierst dich nie für mich*. Der erste Satz beschreibt eine Erfahrung. Der zweite setzt bereits ein Urteil über den anderen. Nicht jedes Gespräch wird dadurch leicht, aber es bekommt wenigstens eine faire Ausgangslage.

Auf der anderen Seite kann Daniel selbst derjenige sein, der seine Partnerin nicht hört. Vielleicht nennt er ihre Kritik pauschal Undankbarkeit, obwohl sie eine konkrete Bitte äußert. Vielleicht erwartet er Anerkennung für Dinge, die beide längst gemeinsam tragen müssten. Ohne diese Möglichkeit, ehrlich zu prüfen, bleibt seine Geschichte unvollständig. Ein Mensch kann erschöpft und zugleich im Irrtum sein; beides schließt sich nicht aus.

## KAPITEL 7

# Die langsame Erosion

Deshalb hilft der Satz, Männer würden heute einfach nichts mehr leisten, ebenso wenig wie der Satz, die Gesellschaft habe jeden guten Mann vertrieben. Beide verwandeln viele verschiedene Leben in eine einzige Schlagzeile. Einige Menschen sind überlastet, andere haben Angst vor Ablehnung. Manche haben schlechte Erfahrungen gemacht, wieder andere möchten eine Freiheit, die sie auch anderen zugestehen müssen. Wer verstehen will, muss genauer fragen, statt alle unter ein Urteil zu stellen.

Die stille Veränderung fällt oft spät auf. Am Anfang fehlt nur ein Anruf. Dann fehlt derjenige, der eine schwierige Aufgabe hört. Später wundern sich alle, warum eine Freundschaft so lose geworden ist. Niemand kann einen einzelnen Augenblick nennen, in dem sie zerbrach. Beziehungen verschwinden selten mit einem großen Knall; häufig werden sie schwächer, weil kleine Angebote nicht mehr gemacht oder nicht mehr erwidert werden.

Manchmal sehen Außenstehende nur das Ende und erklären es zum Anfang: Daniel meldet sich nicht mehr, also gilt er als unzuverlässig. Niemand erinnert sich daran, wie lange er zuvor Termine vorgeschlagen hatte. Doch die umgekehrte Verzerrung ist ebenso möglich. Daniel zählt in Gedanken jede frühere Leistung und übersieht, dass andere inzwischen eigene Lasten tragen. Erinnerung ist keine neutrale Buchführung. Ist eine Beziehung festgefahren, hilft es deshalb, konkrete Ereignisse zu besprechen, statt nur das allgemeine Gefühl, immer oder niemals etwas getan zu haben.

Auch das Wort *früher* verdient Vorsicht. Es klingt, als hätte es einmal eine einfache Ordnung gegeben, in der Männer wussten, was von ihnen erwartet wurde. Für manche war diese Ordnung tragfähig. Andere litten unter Rollen, in denen sie weder Schwäche zeigen noch Hilfe annehmen durften. Wer eine verlorene Vergangenheit idealisiert, übersieht ihren Preis. Das Ziel kann nicht sein, jeden Mann wieder in dieselbe alte Rolle zu drängen. Das Ziel ist eine verlässliche Gegenwart, in der Einsatz freiwillig, sichtbar und gegenseitig bleibt.

Doch Schweigen lässt sich leicht falsch lesen. Wer wütend ist, streitet manchmal noch — er versucht, gehört zu werden. Wer erschöpft ist, spricht oft gar nicht

mehr über das Problem. Und wer innerlich abgeschlossen hat, wirkt vielleicht sogar besonders ruhig. Ein stiller Mann ist darum nicht automatisch zufrieden. Ebenso wenig ist jedes Schweigen ein verborgenes Zeichen von Verletzung. Man muss miteinander sprechen, statt die Gedanken des anderen zu erraten — nicht nur fragen, warum jemand so geworden ist, sondern was zwischen den Menschen tatsächlich geschieht. Wer sucht den Kontakt? Wer kann ein Nein akzeptieren? Wer übernimmt Verantwortung, ohne daraus einen Anspruch auf Gehorsam zu machen? Wer darf einen Fehler zugeben, ohne dass ein ganzes Wesen verurteilt wird? Solche Fragen bringen mehr Klarheit als jede große Theorie über Männer und Frauen.

Manche erkennen sich eher auf der anderen Seite wieder: dem Gefühl, ständig den ersten Schritt machen zu müssen; dem Hören, jemand sei verletzt, während man vor allem sieht, wie er Verpflichtungen vermeidet. Auch diese Wahrnehmung verdient Respekt. Verständnis ist keine Pflicht, jede Form von Rückzug hinzunehmen. Wer Nähe möchte, muss irgendwann wieder ansprechbar und zuverlässig werden. Sonst wird sein Schmerz zu einer Last, die andere allein tragen.

## KAPITEL 8

### Was in unserer Macht steht

Ein Mensch kann die Gründe seines Rückzugs erklären und trotzdem für dessen Folgen verantwortlich bleiben. Bricht Daniel jedes Gespräch ab, sobald es unbequem wird, leiden andere darunter. Verspricht er zu kommen und bleibt ohne Nachricht weg, ist die Enttäuschung seiner Freunde real. Seine Vergangenheit macht ihr Gefühl nicht ungültig. Genau hier zeigt sich Reife: Sie erlaubt zwei Wahrheiten gleichzeitig. Daniel wurde vielleicht verletzt, und Daniel muss entscheiden, wie er heute mit Menschen umgeht, die ihn nicht verletzt haben.

Hier beginnt die unangenehme Frage, die viele Erklärungen auslassen: Was geschieht, wenn eine berechtigte Enttäuschung zur dauerhaften Identität wird? Dann ist nicht mehr wichtig, was heute vor einem steht. Jede neue Person muss sich für alte Erfahrungen verantworten. Ein freundlicher Vorschlag wirkt verdächtig. Eine einfache Bitte klingt wie Ausnutzung. Der Mensch glaubt, sich zu schützen, während er langsam jede offene Tür verschließt.

Der Stoiker Epiktet unterschied zwischen dem, worüber wir selbst entscheiden können, und dem, was nicht in unserer Macht liegt:

*„Einige Dinge sind in unserer Gewalt, andere nicht. In unserer Gewalt sind: Meinung, Trieb, Begierde, Widerwille: kurz: Alles, was unser eigenes Werk ist. — Nicht in unserer Gewalt sind: Leib, Vermögen, Ansehen, Ämter, kurz: Alles, was nicht unser eigenes Werk ist.“*

— Epiktet, *Handbüchlein der stoischen Moral* (Encheiridion), I, 1,  
Übersetzung Carl Conz

Wie andere uns beurteilen, gehört nicht vollständig zu uns. Wie wir auf ein Urteil antworten und welche Handlung wir als Nächstes wählen, liegt uns näher. Das ist keine Aufforderung, Ungerechtigkeit zu dulden. Es ist eine Grenze: Ein Umfeld lässt sich verlassen, eine Beziehung neu ordnen, ohne die ganze eigene Zukunft von der Einsicht anderer abhängig zu machen.

## KAPITEL 9

# Grenze oder Bitterkeit

Für Daniel könnte dieser Gedanke zunächst hart klingen. Er möchte, dass jemand endlich anerkennt, was ihn verletzt hat. Das ist verständlich; Anerkennung kann eine Beziehung heilen. Aber wenn sein nächster Schritt nur möglich ist, nachdem alle anderen die Vergangenheit genau so sehen wie er, gibt er ihnen die Verfügung über sein weiteres Leben. Er wartet dann nicht mehr auf eine Antwort. Er wartet auf eine Erlaubnis. Dies ist der Punkt, an dem Rückzug in Bitterkeit umschlagen kann.

Bitterkeit bietet eine einfache Ordnung: Ich habe gegeben, die anderen haben genommen, also schulde ich niemandem mehr etwas. Eine Weile kann sich dieser Gedanke nach Stärke anfühlen. In Wahrheit hält er den Menschen an das fest, was ihn enttäuscht hat. Sogar seine künftigen Entscheidungen kreisen noch um diejenigen, von denen er sich lösen wollte.

Die Alternative ist nicht, sofort wieder alles zu geben. Wer schlechte Erfahrungen gemacht hat, darf vorsichtig werden. Er darf Hilfe begrenzen, Erwartungen aussprechen und sich von Menschen distanzieren, die seine Grenzen wiederholt missachten. Das ist etwas anderes als ein grundsätzliches Nein zum Leben. Eine Grenze sagt: Bis hierhin kann ich gehen. Bitterkeit sagt: Niemand darf mir jemals wieder nahekomen.

Vorsicht lässt sich an ihrem Ergebnis erkennen. Eine gute Grenze macht eine Beziehung klarer; sie sagt, was möglich ist und was nicht. Bitterkeit dagegen lässt kaum eine Antwort zu. Selbst wenn ein anderer Mensch Rücksicht nimmt, findet sie einen neuen Grund für Misstrauen. Daniel kann sich fragen, ob seine Zurückhaltung ihm noch dient — ob sie ihm Ruhe und die Möglichkeit einer freien Entscheidung gibt, oder ob sie nur eine alte Verletzung wiederholt, obwohl die heutige Situation eine andere ist.

## KAPITEL 10

### Eine kleine Entscheidung

Diese Prüfung braucht keine öffentliche Erklärung. Sie kann in einer kleinen Alltagsszene beginnen. Daniel bekommt eine Einladung, die er früher aus Angst vor Enttäuschung sofort ausgeschlagen hätte. Diesmal nimmt er sich einen Moment. Er prüft, wer ihn eingeladen hat und was tatsächlich von ihm erwartet wird. Vielleicht sagt er zu, vielleicht lehnt er freundlich ab. Entscheidend ist, dass er nicht mehr automatisch nach einem Urteil handelt, das aus einer anderen Beziehung stammt.

Daniel muss nicht die alte Rolle des Mannes zurückholen, der für alle zuständig war. Vielleicht ruft er einen Freund an, bei dem ein ehrliches Gespräch möglich ist. Vielleicht bietet er eine konkrete Hilfe an und sagt zugleich, wann seine Zeit endet. Vielleicht spricht er in einer Partnerschaft nicht mehr in Vorwürfen, sondern benennt eine Handlung: *Ich möchte, dass du mich fragst, bevor du über mein Wochenende verfügst.* Das klingt unspektakulär, aber genau darin liegt sein Wert. Viele Menschen warten auf einen großen gesellschaftlichen Wandel, während ihr Alltag von kleinen, veränderbaren Gewohnheiten geprägt wird. Ein klares Nein kann mehr Nähe ermöglichen als zehn widerwillige Zusagen. Ein ehrliches Gespräch kann mehr verändern als monatelanges inneres Rechnen.

Es lohnt sich, bei solchen Gesprächen auf den Zeitpunkt zu achten. Wer erst spricht, wenn sich fünf Jahre Ärger angesammelt haben, muss sehr viel auf einmal erklären. Ein kurzer Hinweis nach einer konkreten Situation ist leichter zu verstehen. Daniel kann sagen, dass ihn eine Bemerkung getroffen hat, bevor daraus eine Geschichte über fehlenden Respekt wird. Sein Gegenüber kann nachfragen, statt eine fertige Anklage abzuwehren. Kleine Korrekturen bewahren manchmal, was eine große, späte Aussprache nicht mehr retten kann.

Ebenso wichtig ist, ein gutes Ergebnis wahrzunehmen. Menschen, die lange mit Enttäuschung rechnen, übersehen leicht die Ausnahme. Ein Freund hält sein Versprechen, aber Daniel nennt es Zufall. Eine Partnerin fragt ehrlich nach seinem Tag, doch er vermutet hinter der Frage eine versteckte Bitte. Niemand muss aus einem schönen Moment sofort Vertrauen ableiten. Aber wer jede positive Erfahrung abwehrt, beraubt sich der Möglichkeit, sein Urteil zu aktualisieren.

Auch Vorsicht sollte lernfähig bleiben.

Wer mit einem zurückgezogenen Menschen lebt, kann ebenfalls anders handeln — nicht mit ständigen Aufforderungen, er müsse wieder der Alte werden; vielleicht war der Alte zu oft verfügbar. Besser ist eine konkrete Frage: *Was brauchst du, damit wir diese Aufgabe gemeinsam tragen können?* Danach muss Raum für eine Antwort bleiben, die nicht sofort verteidigt oder widerlegt wird. Zuhören löst nicht jedes Problem. Es macht wenigstens sichtbar, welches Problem tatsächlich vorliegt.

Ein weiterer Unterschied ist entscheidend: Wertschätzung heißt nicht, jede Entscheidung gutzuheißen. Sie bedeutet, einen Menschen nicht nur dann wahrzunehmen, wenn er etwas leistet. Daniel braucht keine Bewunderung für jeden Handgriff. Er braucht Beziehungen, in denen Fehler besprochen werden können, ohne dass sein gesamter Wert zur Debatte steht. Dasselbe gilt für die Menschen an seiner Seite. Gegenseitigkeit ist keine Belohnung für perfekte Männer. Sie ist eine Aufgabe für alle Beteiligten.

## KAPITEL II

### Was wirklich verloren geht

Vielleicht ist deshalb die Frage, wo die guten Männer geblieben sind, falsch gestellt. Viele sind nicht verschwunden. Manche sind vorsichtiger geworden. Manche haben sich in Arbeit oder Routinen zurückgezogen. Andere haben nie gelernt, wie man sich verbindlich zeigt, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Und einige brauchen nicht mehr Anerkennung, sondern den Mut, die eigene Verantwortung anzusehen. Keine dieser Gruppen lässt sich mit einem einzigen Vorwurf erreichen.

Was verloren gehen kann, ist nicht eine alte Männerrolle. Es ist die Bereitschaft, freiwillig etwas zu tragen, obwohl der Ausgang offen ist: eine Freundschaft zu pflegen, in einer Beziehung einen schwierigen Satz auszusprechen, für jemanden da zu sein, ohne die eigene Würde zu verkaufen. Diese Bereitschaft brauchen Männer und Frauen gleichermaßen. Sie lebt dort, wo Einsatz nicht ausgenutzt und Freiheit nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt wird.

Für manche beginnt diese Bereitschaft nicht in der Partnersuche, sondern ganz anders. Ein Vater nimmt sich Zeit für ein erwachsenes Kind, ohne dessen Leben lenken zu wollen. Ein älterer Bruder hört dem jüngeren zu, ohne sofort eine Lösung vorzuschreiben. Ein Freund bleibt bei einem Kranken, obwohl er nichts reparieren kann. Solche Handlungen passen in keine einfache Erzählung über Stärke und Schwäche. Sie zeigen, dass Verlässlichkeit weder Härte noch Selbstaufgabe verlangt. Sie braucht Aufmerksamkeit und ein Gefühl für das richtige Maß.

Das richtige Maß kann niemand für alle bestimmen. Es hängt von Gesundheit, Zeit, Beziehungen und tatsächlichen Pflichten ab. Wer selbst gerade Unterstützung braucht, muss nicht so tun, als könne er alle anderen tragen. Wer Kraft hat, darf sich einbringen, ohne dafür ständig bewundert zu werden. Die entscheidende Frage lautet nicht, ob jemand einem alten Bild von Männlichkeit entspricht. Sie lautet, ob sein Verhalten das Leben der Menschen um ihn herum ehrlicher und tragfähiger macht, ohne sein eigenes Leben zu verleugnen.

## KAPITEL 12

# Die Bereitschaft

Wer sich zurückgezogen hat, muss nicht so tun, als wäre nichts geschehen. Es hilft, zuerst zu benennen, wovon man müde geworden ist. Dann, konkrete Menschen von einem pauschalen Urteil über alle zu trennen. Und schließlich, eine kleine Handlung zu wählen, die zu den eigenen Werten passt, nicht zum Wunsch nach Beifall. Manchmal ist das ein Gespräch. Manchmal ist es eine Grenze. Manchmal ist es der Abschied von einer Beziehung, in der jede Verständigung gescheitert ist.

Innere Freiheit bedeutet nicht, dass Ablehnung nicht schmerzt. Sie bedeutet, dass Ablehnung nicht das letzte Wort über den eigenen Charakter spricht. Man kann enttäuscht sein und dennoch fair bleiben. Man kann vorsichtig sein und dennoch etwas beginnen. Man kann sich schützen, ohne das eigene Leben zu einer langen Antwort auf alte Kränkungen zu machen.

In der Einsamkeit frisst sich der Einsame selbst auf, in der Vielsamkeit fressen ihn die vielen. Zwischen diesen beiden Formen des Verschwindens liegt eine dritte Möglichkeit, die kein großer Satz verspricht: eine kleine Initiative, trotz einer Enttäuschung wieder gewagt. Nun wähle.