

**F**ür die einen ist er der Mega-Macho, der das entkräftete männliche Ego aufpäppelt, für die anderen die Offenbarung, wenn es um Liebe, Sex und Partnerschaft geht. Wer ist dieser John Bellicchi, der die Männer in seinen Seminaren provozierend "Babys, Schwächlinge und Arschlöcher" nennt? Er sagt aber auch: "Der Mann ist der Boß." Und der "Spiegel" hält ihn schlicht für einen "Weiberfeind". John Bellicchi, 49, geboren in Boston, Vater von drei Kindern, studierte Kunst, orientalische Medizin und Philosophie. Eine Zeitlang war er Grafikdesigner. Seit nunmehr 14 Jahren leitet er Workshops, in denen er männliche Wesen zu Männern machen will. ELLE sprach mit ihm über die Angst der Männer vor den Frauen, über ihre Schwächen und über die Möglichkeit, sie zu überwinden.

## WUT AUF GEFÜHLE

**KAUM EIN MANN  
IST EIN MANN. SAGT  
MÄNNER-TRAINER  
JOHN BELLICCHI. ALLES  
MEMMEN, DIE DEN  
STARKEN MAX MARKIE-  
REN? EIN PLÄDOYER  
FÜR MUT, CHARAKTER  
UND DIE LIEBE  
ZU DEN FRAUEN**

**ELLE:** Was wollen Sie den Männern denn eigentlich beibringen?

**John Bellicchi:** Zunächst scheinbar nicht soviel. Die Grundidee für den Männer-Workshop war, die Beziehungen zwischen Männern zu verbessern. Sobald keine Frauen in Sicht sind, ergibt sich nämlich eine völlig neue Qualität des Umgangs von Männern untereinander. Sie begreifen, daß beides wichtig ist – Beziehungen zu Männern und zu Frauen. Fehlt eines, dann mangelt es an wirklicher Erfüllung. Das Wichtigste aber: Ich versuche, Männern ein Gefühl von Stolz zu vermitteln, ein Mann zu sein. Das ist ein sehr heikles Gebiet.

**ELLE:** Wieso?

**J.B.:** Männer können grausam und destruktiv sein. Trotzdem will ich, daß sie den Stolz spüren, der in ihrer Männlichkeit steckt, die Kraft, die Qualität und die Schönheit. Die meisten Männer sind unglaublich kindisch. Und belasten damit ihre Beziehungen zu Frauen. Ich will, daß sie sich für eine erwachsene, reife Männlichkeit entscheiden. Wenn ein Mann das bis zu einem gewissen Grad erreicht, wird das bedürftige Kind, das immer noch in ihm steckt, eine geringere Belastung für die Frau sein.

**ELLE:** Der Mann – ein einziges Jammerthal, wenn man Sie so hört. Wie sieht denn der Idealmann aus?

**J.B.:** Sagen wir einmal so: Dieser Mann ist für mich ein Mann mit Eigenschaften. Er ist mutig, nicht nur körperlich – er hat moralischen Mut. Er besitzt Integrität – er ist ein Mann, der zu seinem Wort steht. Er hat die Kraft, auch mit unangenehmen Situationen fertigzuwerden. Er hat sich auf bestimmte Dinge festgelegt – für seinen persönlichen Weg, für sein Schicksal. Unverzichtbar: seine Ehrlichkeit in seelischer Hinsicht. Also die Bereitschaft, sich selbst und wirklichen Freunden gegenüber die eigenen Schwächen, Verletzbarkeiten und Ängste einzugestehen.

**ELLE:** Wovor fürchten sich Männer denn so schrecklich?

**J.B.:** Frauen haben wesentlich mehr Übung, mit Gefühlen umzugehen – das ist eine Tatsache. Männer haben wirklich Angst vor Gefühlen. Und ganz besonders vor denen einer Frau, vor ihrer Wut, vor ihrer Traurigkeit. Das wirft Männer total aus der Bahn. Ein Mann sollte sich über seine eigenen



Weiberhasser oder Frauenfreund? John Bellicchi (rechts) genießt einen umstrittenen Ruf. In seinen Seminaren bringt er Männern das Mannsein bei



Reaktionen auf diese Gefühle im klaren sein. Ich arbeite seit vielen Jahren mit Frauen. Ich werde mit enormen, oft sehr negativen Emotionen konfrontiert, die mich manchmal nahezu überwältigen. Ich muß mich in solchen Fällen mit dem Drama auseinandersetzen, das ich dahinter erlebe, nicht mit den Einzelheiten, die gesagt werden.

**ELLE:** Sind das alte Rollenklischees – der Mann als Herr der Lage, als leidenschaftsloser einsamer Wolf?

**J.B.:** Nein. Er fühlt seine Leidenschaft, und – genauso entscheidend – er ist in der Lage, sie zu kontrollieren. Gerade der letzte Aspekt wird von vielen Männern vernachlässigt. "Herz" vereint zwei konträre Energien, sehr kraftvolle gute, aber auch sehr intensive negative. Ohne das Herz wäre Leidenschaft unmöglich. Dennoch gilt: Ein Mann sollte seine Gefühle im Griff haben können, sonst werden sie ihn überwältigen.

**ELLE:** Das klingt ziemlich gefährlich. Der Mann als Bestie?

**J.B.:** Natürlich sind die Männer, die Sie und ich kennen, keine dieser kaltblütigen serbischen Mörder und Vergewaltiger. Sie sind ganz anders: passiv-aggressive Monster, die die beste Art entdeckt haben, eine

Frau zu verletzen. Sie verweigern sich, und sie funktionieren sexuell einfach nicht. Die Quelle dieser passiven Aggressivität besteht in der großen Wut, die Männer auf Frauen haben. Und dahinter verbirgt sich ihre ganze Furcht vor Frauen. Ich sage es im Frauen-Workshop: "Traut nie einem Mann, der seine Wut auf Frauen nicht kennt!" Der "normale" Mann, Mr. Niceguy, vergewaltigt keine Frauen. Das ist auch gar nicht nötig: Alles, was er zu tun hat, ist, nicht anwesend, nicht greifbar zu sein. Ich habe in all den Jahren viele Männer gesehen, die bereit waren, an sich zu arbeiten, die ihr Bestes versuchten – und es klappte einfach nicht. Tatsache ist: Solange die fundamentale Wut – und mit ihr die Angst – nicht akzeptiert und bearbeitet wird, können Männer nicht lieben.

**ELLE:** Eine weibliche Dauerklage – die Liebesunfähigkeit der Männer. Was verstehen Männer denn unter Liebe?

**J.B.:** Männer haben nun mal zwei Seiten. Die eine nimmt viel Platz ein, die andere ist eine Terra incognita. Bei der ersten handelt es sich um die ganze Welt der Erotik, die der sexuellen Phantasie, der Pomographie. In ihr sind weibliche Schönheit, Nacktheit und Sex die zentralen Themen. Diese Welt strebt ständig nach Verwirklichung. Die zweite Seite ist unterentwickelt. Männer haben Probleme, eine Frau im tiefen Sinn sexuell zu lieben. Das hat nichts mehr mit Traumgebilden zu tun, es geht nicht vordergründig um Sex, sondern um die Kraft der Liebe. Nur sie kann eine Einheit aus Gegensätzen bilden – aus den Polen Mann und Frau.

**ELLE:** In typischer Männermanie trennen Sie zwischen Sex und Liebe.

**J.B.:** Allerdings. Liebe erfordert sehr viel Mut. Meine fundamentale, wirklich leidenschaftlich empfundene Überzeugung ist, daß Männer und Frauen für diese tiefste aller Be-

gegnungen geschaffen sind. Die Impulse dazu sind allerdings verschüttet, durch Ego-Probleme, Ängste, sich zu öffnen, und ähnliches.

**ELLE:** Kommt uns kein gnädiger Zufall zu Hilfe?

**J.B. (lacht):** So funktioniert das einfach nicht – man wartet und wartet und wartet, und Bingo: Da ist sie, Miss Perfect, alles optimal, ideale Astrokonstellation und so weiter. Jeder Mann erschafft "seine" Frau aus seinem eigenen Leben heraus. Wenn ich über meine eigenen Ziele und Wertvorstellungen Bescheid weiß, wenn ich weiß, wer ich bin, was ich will und was mir wirklich wichtig ist, dann wird mir eine Frau begegnen, und wir werden uns ergänzen.

**ELLE:** Heißt das nicht auch, man muß viele Fröschinnen küssen, bevor man die Prinzessin trifft?

**J.B.:** Grundsätzlich gilt, daß beide Geschlechter aueroihende sexuelle Erfahrungen sammeln müssen. Während dieser Phase kann man sich noch nicht auf einen Partner festlegen. Das geht erst dann, wenn man sicher ist, daß man sehr tief und liebevoll für einen Menschen empfindet. Meine Erfahrungen gaben mir die Freiheit, mich ganz auf eine Frau einzulassen und das Potential voll zu entwickeln, das darin liegt. Oft muß ich Männern sagen: "Versucht nicht, aus jeder sexuellen Begegnung eine Bindung zu machen. Habt den Mut, erkundet das Feld, probiert aus." Es mag sich ungewöhnlich anhören – ich habe den Eindruck, daß die Beziehungsqualität, die ich heute erlebe, durch meine Vergangenheit geprägt wurde – und wird. Also liegt es an mir, immer wieder auf eine Verbesserung meiner Beziehung hinzuarbeiten, um so – auch für morgen – ein neues Niveau zu erreichen. Jeder von uns träumt von einer optimalen Beziehung. Aber wer hat schon eine Vorstellung davon, was alles getan werden muß, um sie zu bekommen? Etwas Gutes gibt es nicht umsonst.

## DER FRAUEN-WORKSHOP

**"Über Bedeutung und Macht des Frauseins." Gegründet von John Bellicchi, geleitet zusammen mit Johanna Brücher (und einem Frauenteam). Teilnehmerinnen aus verschiedensten Berufen und unterschiedlichen Altersgruppen. Als separate Gruppe sind ebenfalls Männer eingeladen (auch beim Männer-Workshop trifft sich parallel eine Gruppe von Frauen).**

**"Wohlfühl, Gleichberechtigung, sexuelle Revolution haben die patriarchalischen Strukturen ins Wanken gebracht. Auf vielen Ebenen stimmt's nicht mehr: in der Gesellschaft, in der Familie, im Bett. Nun liegt es an uns Frauen, Impulse für die Neuorientierung zu setzen. Wir besinnen uns auf unsere Wurzeln in der Mythologie der Antike: die Urmutter, die Jungfrau, die Liebesgöttin."**

**"3 Tage, die mit einem alten und neuen Kraftfeld Berührung bringen sollen." 22.-24. Oktober 1993, Fürstentum Liechtenstein, sfr 600,- plus Hotel. Information: Johanna Brücher, Auf der Hardt 100, D-64291 Darmstadt**

## LIEBE ERFORDERT MUT

### DER MÄNNER-WORKSHOP

**"Für Männer, die etwas riskieren." Gegründet und geleitet von John Bellicchi (mit einem Männerteam).**

**4 Tage zu den Themen Frauen, Sex, Macht. Teilnehmer: Handwerker, Manager, Künstler, Väter, Söhne, Liebhaber.**

**"Unter uns Männern zählen Erfolg, Intelligenz und Stärke. Die Rivalität um diese Eigenschaften hindert uns daran, uns näherzukommen, voneinander zu lernen und uns gegenseitig zu unterstützen."**

**"Eine Frau ist, was sie ist – unabhängig davon, was du in ihr erkennst, was du von ihr erkennst, bemängelst oder liebst, unabhängig davon, was du von ihr denkst und wünschst... Was eine Frau will, ist die Anerkennung ihrer Eigenständigkeit und Unabhängigkeit."**

**"4 Tage, die das Leben eines Mannes grundlegend verändern können." 10.-13. September 1993 und 10.-13. Dezember 1993, Fürstentum Liechtenstein, sfr 870,-.**

**Information: Männer-Workshop, Stauffacher Str. 152, CH-8004 Zürich**