



lich, sie dürfen weinen, aber mehr so theoretisch. Schöne, gepflegte Hände sollen Männer neuerdings auch haben, aber wenn eine Frau ihn bei der Maniküre im Kosmetikstudio erblickt, hat der Mann verloren. Stark sein müssen sie, aber gut duften. Hart sein, aber mit weicher Haut. Männlich, aber rasiert. An dieser Ambivalenz kann der Mann ja nur zerbrechen, diese Maßstäbe kann er nicht erfüllen. Die Frauen muten den armen, armen Männern einfach zu viel zu, das Drahtseil ist viel zu straff gespannt.

Und wenn die vor Angst zitternden Herren dann abends erschöpft aufs Sofa fallen und ein bisschen Ruhe vor dem Fernseher finden wollen, geht die Männlichkeit vollends den Bach runter. Denn nicht nur Rauchen, Übergewicht und schlechte Ernährung sind Ursachen für eine deutliche Verringerung der Spermienanzahl, auch das Fernsehen kastriert den Mann. Schon bei 20 Stunden wöchentlich werden 44 Prozent weniger Spermien produziert. Und dann kommt prompt die Frau um die Ecke und will mal wieder... Ausgerechnet jetzt. Auch der Mann ist ein Sklave seines Hormon-Zyklus. Vormittags befindet sich sein Testosteron-Spiegel auf dem Höchstmaß. Der Mann ist voller Energie, selbstbewusst und mit extrem gesteigerter Libido, für die sich morgens natürlich kaum eine Frau interessiert. Nachmittags fällt das Testosteron etwas ab und er wird zahmer, lächelt häufiger. Eigentlich die perfekte Rede-Zeit, aber reden darf er ja nicht, also schon, aber wieder nur theoretisch, denn eigentlich ist Reden ja nur was für Boxershortsbügler, Foliengriller und Sitzpinkler. Abends sinkt das Männlichkeitshormon dann weiter, stattdessen erhöht sich der Gehalt des „Kuschelhormons“ Oxytocin. Jetzt sagt er zu fast allem „Ja“, doch besonders ambitioniert ist er dabei nicht. So drückt er sich müde tief in die Polster und versucht sich unsichtbar zu machen. Er will doch nur noch ein bisschen gestreichelt werden, aber jetzt soll er plötzlich wieder Neandertaler sein. Ja, der Mann hat es schwer heutzutage, er versucht zu sein, wie die Frauen ihn sich offiziell wünschen, um ihn dann inoffiziell zu ignorieren, denn wer mag schon solche Weicheier. Dann doch lieber Olli Kahn. ■ Ricarda Schlenk

stadtkinder sind mutig

pjb – petra jendralski-becker
heilpraktikerin der
psychotherapie und coach

Ein auf den ersten Blick ungewöhnliches Konzept – Lebensberatung und Coaching via Telefon, denn bei diesem Thema erwartet man gemeinhin eher eine Praxis. Und dort ein Wartezimmer, in das man sich setzen muss, in dem die Blicke wandern. Petra Jendralski-Becker hat sich auch darum für einen anderen Weg entschieden. Man bleibt in der gewohnten, vertrauten Umgebung, auf Wunsch auch anonym. „Und es spart Zeit, was für viele meiner Klienten nicht unwichtig ist, gerade weil sie beruflich oft sehr eingebunden sind. Es ist nicht selten, dass ich vom Hotel aus angerufen werde, wenn beispielsweise eine Führungskraft einen anstrengenden Tag hinter sich hat.“

Petra Jendralski-Becker kennt diese Probleme genau, sie selbst hat jahrelang ein Unternehmen in der Gesundheitsbranche aufgebaut und geleitet. „Dann hockt man nach so einem Sitzungsmarathon in irgendeiner fremden Stadt abends in seinem Hotelzimmer, und stellt fest, dass man plötzlich alleine ist, dass man genau jetzt gerne mit einem vertrauten Menschen sprechen würde. Der Bedarf ist riesengroß, weil Karriere heute oft bedeutet, auf eine Partnerschaft verzichten zu müssen. Aber es sind natürlich nicht nur Führungskräfte, die bei mir anrufen, ich habe viele Gespräche mit Menschen, die sich einfach zwischendurch einen Rat wünschen, die mit ganz alltäglichen Problemen zu kämpfen haben und ein offenes Ohr brauchen. Zunächst mal zuzuhören, sich mit Empathie in die Situation des Anrufers hineinzusetzen“, das ist das erste Prinzip der Heilpraktikerin der Psychotherapie. Und was ihr dabei begegnet, ist sehr unterschiedlich. Angst, Stress und Versagensängste, diese Probleme gibt es nicht allein am Arbeitsplatz. Es kann auch sein, dass beispielsweise eine junge Mutter sich überfordert fühlt, dass sie mit den neuen Erwartungen nicht zurechtkommt. Am Arbeitsplatz oder auch beim Thema Beziehungen liegen die Schwerpunkte der Beratung bei den Themen wie Unsicherheit, Unzufriedenheit, Schüchternheit und Liebeskummer. „Was mir zudem begegnet, sind Einsamkeit, Trauer, Leere und auch Schuldgefühle. Tendenz steigend“. Das Themenspektrum ist sehr breit gefächert, es reicht bis zu beginnenden Essstörungen.

Allerdings ersetzt das Beratungsgespräch am Telefon niemals eine Therapie. „Wenn ich den Eindruck habe, dass das lösungsorientierte Gespräch nicht ausreicht, weise ich darauf hin.“



Petra Jendralski-Becker setzt auf eine lösungsorientierte, ressourcenorientierte Beratung. Gemeinsam werden Ziele und Lösungsvisionen entwickelt, um damit rasch, wirksam und zuverlässig in den „Problem-Prozessen“ selbständig zu handeln. Was bedeutet, dass die Gespräche nicht auf der Problemebene stattfinden, sondern sich auf die Lösungsebene konzentrieren. „Wir brauchen unsere Visionen, Ziele, Erfolge und die Anerkennung. Dabei unterstützen uns unsere Stärken und Ressourcen. Die Lösung ist, dieses Handwerkzeug wiederzu-entdecken und in bestimmten Situationen und Lebensbereichen lösungsorientiert zu nutzen. Veränderte, frische Sichtweisen ermöglichen es, die individuellen Fähigkeiten zu stärken und weiter zu entwickeln, um selbstbewusster, sich Selbst sicherer durchs Leben zu gehen und Probleme wieder als Herausforderungen zu betrachten. Darüber hinaus lassen sich Lebenssituationen, die unveränderbar sind, einfach gelassener und lebensfreundlicher handeln und gestalten. Nicht selten werde ich von Klienten angerufen, die einfach nur mit mir reden möchten. Dabei können sie gut loslassen, fühlen sich wieder entspannt, einfach wohl.“ Oftmals entwickeln sich in diesem Rahmen ganz von allein frische Ideen.“

Wer sich für eine Telefonberatung bei Petra Jendralski-Becker interessiert, der – wie sollte es anders sein – ruft einfach an und verabredet einen Termin. Offen ist dieses Angebot übrigens auch ausdrücklich für Männer. „Es sind momentan noch eher die Frauen, die zum Hörer greifen. Aber viele Männer wissen heute, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine bleiben müssen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, sich in bestimmten Lebenssituationen professionelle Unterstützung zu holen. Im Gegenteil, das ist eher eine Stärke.“ ■ TVA

pjb
Petra Jendralski-Becker
www.coaching-von-frau-zu-frau.de
www.ihr-gespraechspartner.de
www.loesung-finden.de
Tel.: 05102 - 9324418