

**Zeitschrift:** Neujahrsblatt / Historischer Verein des Kantons St. Gallen  
**Herausgeber:** Historischer Verein des Kantons St. Gallen  
**Band:** 161 (2021)

**Artikel:** "Wann ist ein Mann ein Mann?" (Herbert Grönemeyer) : Interview mit Dr. med. Ruedi Osterwalder, Psychiater und Psychotherapeut  
**Autor:** Müller, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-946343>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Wann ist ein Mann ein Mann?» (Herbert Grönemeyer)

Interview mit Dr. med. Ruedi Osterwalder, Psychiater und Psychotherapeut

von Peter Müller

*Der St. Galler Ruedi Osterwalder, Jg. 1945, ist seit fast 50 Jahren Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. 1979–1985 war er Leiter und Chefarzt des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Kantons St. Gallen, 1985–1996 Chefarzt der Kantonalen Psychiatrischen Klinik Wil. Seit 1996 führte er in St. Gallen eine Privatpraxis. Männerwelten und Männerbilder, Männerrollen und Männerträume haben ihn über all die Jahre intensiv beschäftigt.*

*Ruedi Osterwalder, ist es in jeder Zeit eine Herausforderung, «Mann» zu sein, oder gibt es Zeiten, die für Männer schwieriger waren als andere?*

Mit dieser Frage betreten wir ein breites Feld. In der vorindustriellen, ständischen Gesellschaft waren die Rollen definiert, aber einengend, was Liebesbeziehungen betraf. In Kriegszeiten war die Männerrolle klar, wenn oft auch tragisch in ihren Auswirkungen. In der bürgerlichen Zeit wurden die Rollen Mann/Frau neu definiert. Es gab rigide Moralvorstellungen, und im Schatten davon und als Reaktion darauf eine verdeckte Doppelmoral. Die politische Macht blieb den Männern vorbehalten. Die Moderne war geprägt durch eine männliche Identitätssuche, was sich vor allem in der Literatur niederschlug. Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es eine Rückbewegung in stark bürgerliche Wertvorstellungen. Mitte der 60er-Jahre begannen im Rahmen neuer Freiheiten Rollenprobleme relevant zu werden. Der Feminismus verunsicherte: Was muss «Mann», was darf «Mann»? Etwa 1970 wurde die Situation der Frauen deutlich Teil des öffentlichen Diskurses. Der Feminismus stellte einerseits vernünftige und nachvollziehbare Forderungen. Andererseits schlug er bei radikalen Aktivistinnen in reinen Männerhass um, in eine Kampfansage an die Männer: «Wenn Frau will, steht alles still». Für viele Männer wurde die Situation schwierig. Sie fühlten sich jeder Eigenheit beraubt, nahmen sich nur noch als Adressaten widersprüchlicher Erwartungen wahr. Die Frauen zögerten immer weniger, ihnen ihr Gesetz aufzuzwingen. Lesenswertes dazu bietet zum Beispiel Elisabeth Badinters Buch «Die Wiederentdeckung der Gleichheit».



Dr. med. Ruedi Osterwalder

*Eine eigentliche Männerbewegung – analog zur Frauenbewegung – gab es nie...*

Nein, die fehlte – aus welchen Gründen auch immer. Nicht zu überhören war ein gewisses Gejammer: «Was tut man uns Männern alles an». Und heute stecken wir mit der Gender-Debatte in einer völlig neuen Dimension. Sie weitet die Diskussion stark aus, bis zu extremen Aussagen wie, das «natürliche» Geschlecht sei unwichtig und zu vernachlässigen, da Mann/Männlichkeit ein rein soziokulturelles Konstrukt sei. Handelt es sich hier nur um eine elitäre Diskussion oder um eine tiefgreifende Bewegung? Ich weiss es nicht. Viele Menschen scheinen in den traditionellen Rollen jedenfalls recht glücklich zu sein. Daraufhin deutet eine kürzlich erschienene Studie des deutschen Soziologen Martin Schröder. Ein Forscherteam hat dazu Befragungen aus 30 Jahren ausgewertet. Der Historiker Ernst Hanisch meint zu diesem Thema: «Der postmoderne konstruktivistische Geschlechterentwurf ist das Spiel einer kleinen Bildungselite. Er wird durch die historische Realität falsifiziert.» («Männlichkeiten», Wien 2005). Sein Kollege Wolfgang Schmale wertet die neuen Möglichkeiten positiver: «Das polymorphe Männerbild ist historisch neu und bedeutet keine Krise von Männlichkeit, sondern eine historische Chance.» («Geschichte der Männlichkeit», Wien 2003)

*Pointiert gefragt: Haben diese heutigen Gender-Diskurse etwas Überzogenes, Übertriebenes?*

Mit Blick in die Geschichte könnte man sich fragen, ob es nur Luxus-Phänomene sind. Denn in früheren Zeiten ging es in vielen Familien viel direkter und härter ums Überleben, um den Kampf ums Dasein. Das widerspiegelte sich in der Ausgestaltung der Männer-Rolle und der Frauen-Rolle. Was ich an der Gender-Diskussion wertvoll finde, ist die Wertschätzung des Menschseins an sich, unabhängig davon ob Mann oder Frau. Dazu muss Frau den Mann aber nicht abschaffen.

*Welche Männerbilder erlebten Sie in Ihrer Arbeit als Psychiater und Psychotherapeut positiv, welche als schwierig oder gar destruktiv?*

In jeder Zeit gab es beides: empathische, kluge Männer und andere. Extremes Machoverhalten kann therapeutische Prozesse vor allem in Paarsituationen sehr erschweren. Fehlendes Introspektionsvermögen, mangelnde Empathie, mangelndes Verantwortungsgefühl machen das Zusammenleben schwierig. Umgekehrt gibt es die Softies, welche um ihre Autonomie ringen. Diesen Typus hat David Bertelson in seinem Buch «Snowflakes and Snowdrifts» 1986 überzeugend beschrieben. Er sah in der Generation Snow-

flakes das Resultat eines überprotektiven Erziehungsstils, Stichwort «Helikopter-Eltern». In meiner therapeutischen Tätigkeit gewann ich die Erkenntnis, dass der grösste Teil der Männer seine Sache gut machen will und dass die aggressiven und gefährlichen Patienten oder Mitmenschen eine kleine Minderheit darstellen. Viele Männer leisten für den Beruf und die Familie einen enormen Einsatz. In der Therapie wird oft beklagt, dass das Engagement und die grosse Belastung zu wenig gewürdigt werden.

*Heute ist oft von der fehlenden Emotionalität der Männer die Rede...*

Männer reagieren psychologisch anders als Frauen. Die sogenannte Emotionslosigkeit der Männer ist jedoch ein Märchen. Männer können mindestens so tief leiden und lieben wie Frauen. Ihnen fallen hingegen das Benennen der Gefühle und das Gespräch darüber schwer. Männer mögen allerlei Kollegen haben – mit echten Freundschaften haben sie mehr Mühe als Frauen. Alleinstehende Männer leben weniger lang als alleinstehende Frauen. Bei den Männern ist die Suizidrate doppelt so hoch wie bei den Frauen. Diese Suizidrate ist der extreme Ausdruck des männlichen destruktiven Konfliktverhaltens, von Sprachlosigkeit, aber auch Hin-

### Zwölf Songs und Lieder zum Thema

- «Bundeslied», Lied des Schweizerischen Studentenvereins (1843)
- «Wir ziehen über die Strasse», deutsches Soldatenlied (1923)
- «Horst-Wessel-Lied», Parteihymne der NSDAP (1929)
- Reinhard Mey: «Annabelle, ach Annabelle» (1972)
- Ines Torelli: «Gigi vo Arosa» (1975)
- Margot Werner: «So ein Mann» (1976)
- Johanna von Koczian: «Das bisschen Haushalt» (1977)
- Ina Deter Band: «Neue Männer braucht das Land» (1983)
- Herbert Grönemeyer: «Männer» (1984)
- Die Ärzte: «Männer sind Schweine» (1998)
- Die Prinzen: «Männer sind die neuen Frauen» (2008)
- Reinhard Mey: «Männer im Baumarkt» (2009)

*Auswahl: Ruedi Osterwalder. Auf youtube sind die Songs und Lieder leicht zu finden.*

weis auf eine mögliche Überforderung. Weitere Beispiele für intensive negative Gefühle sind die häusliche Gewalt und der Femizid: Jede zweite Woche wird eine Frau getötet...

*Wenn Sie zurückschauen: Gab es in den unterschiedlichen sozialen Schichten viele unterschiedliche Männerbilder? In den Konfessionen, in den Regionen?*

Die sogenannten Männerbilder sind oft das Produkt intellektueller Vorstellungen von bildungsnahen Menschen. Diese diskutieren und reflektieren häufiger als Bildungsfernerer. Auf einer tieferen Ebene, im nichtsprachlichen Bereich sind die Unterschiede gar nicht so gross. Jedenfalls habe ich bei bildungsferneren Männern auch das ganze Spektrum von Männerbildern erlebt. Die Grundprobleme in den Beziehungen sind in etwa gleich, äussern sich aber anders. Umgekehrt sind Liebe, Verlässlichkeit oder Vertrauen schichtunabhängige Werte. Konfessionen, Religionen und Kulturen spielen eine wichtige Rolle. Religiöse Gruppen sind für das Familienleben eher stabilisierend. Bei zu geschlossenen Gruppierungen können jedoch grosse psychische Schäden entstehen. In Sekten besteht oft ein ganz schwieriges, enges Männer- und Familienbild. Gewalt wird nicht selten religiös begründet und in der Erziehung der Kinder angewandt. Immer wichtiger werden die Einflüsse durch andere Kulturen mit eigenen Wertvorstellungen, was die Rolle des Mannes betrifft.

### **Marco Caimi: «Mann Macht Mann- zipation», Berlin 2014**

Der Mann der Zukunft muss keine Rolle mehr spielen, weder die des Starken noch die des Schwachen. Er darf sogar Gefühle zeigen, ja, ja, aber nicht um sich zu behaupten oder um gefallen zu müssen. Er ist reflektiert, selbstbewusst, hat emotional dazugelernt. Diese gefestigte Identität verträgt auch eine gehörige Portion Maskulinität: Nicht speziell machomässig potent, sondern in sich selbst ruhend. Entspannt Mann sein eben.

*Dr. Caimi führt in Basel eine Männerpraxis.*

*Wenn Sie zurückschauen: Wer produzierte, verbreitete und schützte eigentlich die allgemein gültigen Männerbilder, und welche Interessen standen dahinter?*

Die Männerbilder sind durch die jeweilige historische Situation geprägt. Die aktuell Herrschenden sind in der Regel daran interessiert, das jeweilige Männerbild zu stützen: «wackerer Bürger und Arbeiter, tapferer Soldat». Der Staat fördert diese Bilder aus pragmatischen Gründen – im Interesse des Allgemeinwohls und der gesellschaftlichen Stabilität. Die Kirche hat über eine rigide Sexualmoral lange Zeit Macht ausgeübt und die «Männlichkeit» beeinflusst, sowie generell das sexuelle Leben der Gläubigen. Diese rigiden Vorstellungen waren mit dem Begriff «Sünde» verbunden. Viele Paare hatten Mühe mit der kirchlichen Sexualmoral. Ehepaare haben darunter gelitten, dass Geschlechtsverkehr nur dann ethisch sauber war, wenn es ums Erzeugen von Kindern ging. Die Lustfeindlichkeit, ein Überbleibsel der stoischen Philosophie in der christlichen Tradition, ist glücklicherweise überwunden. Ob das Pendel zu sehr in die andere Richtung ausschlägt, sei dahingestellt.

*Sie haben den «tapferen Soldaten» erwähnt...*

Auch das ist ein weites Feld. Heute wird die Schweizer Armee wie ein Betrieb geführt, nicht heroisch, eher emotionslos. Die Bevölkerung ist geteilter Meinung über sie: Braucht's die Armee? Soll man sie reduzieren oder gar abschaffen? Jahrzehntlang war sie mit allgemein akzeptierten Bildern vom «Mann-Sein» verbunden. Ich habe das selber in den frühen 1960er-Jahren erlebt: Wir gingen in der Ausgangsuniform in den katholischen Gottesdienst, stolz und aufrecht, und salutierten jeweils bei der Wandlung. Während der Offiziersschule 1968 sah die Welt dann schon anders aus. Da gab es für uns die Weisung, in Zivilkleidern in den Wochenendurlaub zu fahren – sonst würden wir im Hauptbahnhof Zürich angerempelt werden. Die Probleme mit der Heroisierung des Soldaten hatten aber schon viel früher begonnen. Der Erste Weltkrieg erschütterte das Bild vom «Helden». Viele Männer reagierten an der Front stark psychosomatisch. Es gab ganze «Zitterkompanien», die nicht mehr einsatzfähig waren. Eindrücklich auch, was ein britischer Marschall nach der Landung in der Normandie sagte: «Soldatenblut ist braun». Will sagen: Nicht wenige Soldaten machen vor lauter Angst in die Uniform. Am Ende des Zweiten Weltkriegs gab's dann die vielen erschütternden Geschichten von Kriegsheimkehrern. Körperlich und/oder seelisch versehrte Menschen, die grosse Mühe hatten, wieder einen Weg ins Zivilleben zu finden – oder gar daran scheiterten. In der Literatur gibt's dazu lesenswerte Texte, «Draussen vor der Tür» von Wolfgang Borchert etwa, oder «Heimkehr» von Bernhard Schlink.



*Honi soit qui mal y pense ... Skulptur von Peter Leisinger, Malans. Ruedi Osterwalder*

*Die rechtliche und offizielle Situation der Männer und der Frauen waren das eine, die konkrete Situation in der Ehe, der Familie, der Beziehung das andere. Da gab es auch Spielraum, bis hin zur Beziehung auf Augenhöhe. Beim Blick in konkrete Lebensgeschichten fällt das immer wieder auf. Ihr Eindruck?*

Zwischen Gesetzen und dem realen Leben gibt es grossen Spielraum. Soweit es um Gleichberechtigung geht, sind die gesetzlichen und öffentlichen Normen klar. Im intimen Leben sieht es aber oft ganz anders aus. Da herrscht eine andere Dynamik. Diesen intimen Bereich zu erfassen, ist naturgemäss schwierig. Die Qualität von Beziehungen kann der Staat nicht regeln. Ein interessantes Beispiel ist der Kanton Appenzell Innerrhoden. Er stellte sich lange gegen die Frauenrechte, und viele Frauen hatten nicht das Gefühl, dass sie diskriminiert würden. «Sie konnten daheim dirigieren». Sie bezogen ihr Selbstwertgefühl offenbar nicht aus ihrer öffentlichen Rolle. Nochmals zu Ihrer Frage: Meine Erfahrung aus den Therapien zeigt, dass das geschlechtliche Zusammenleben hohe Ansprüche an die Paare stellt. Was heisst Gleichberechtigung im Bett,

wenn das Begehren schwer zu kontrollieren ist oder ein Konflikt sexuell ausgetragen wird? Wenn Aussagen im Raum stehen wie «Jeder Geschlechtsverkehr ist generell Ausdruck männlicher Frauenverachtung»? Natürlich handelt es sich hier um eine extreme Formulierung. Trotzdem ist es eine grosse und wichtige Aufgabe für die Paare, den persönlich besten Weg miteinander zu finden, ohne sich von all den kursierenden Ideen und Ideologien beirren zu lassen.

*Wie erlebten Sie in der Ostschweiz den Kampf um die Gleichberechtigung? Wie weit beschäftigte er Sie als Klinikdirektor, in der Organisation und Führung der Klinik Wil? Im Umgang mit den Patient/-innen?*

Die Ostschweiz war sicher nicht führend im Kampf um die Gleichberechtigung. Es handelt sich doch um bürgerliche Kantone mit traditionellen Vorstellungen. Als Chefarzt war es mir damals schon ein Bedürfnis, soweit möglich, Teilzeitstellen für Ärztinnen und Ärzte zu schaffen, was noch nicht üblich war. In andern Berufsbereichen, wie z.B. in der Pfl-

ge, war es schon normal. Meine Stellvertretung war bereits eine Ärztin, auch die Psychogeriatric wurde von einer Ärztin geleitet. Mit Ärztinnen im Teilzeitbereich machte ich beste Erfahrungen, ihre Motivation und Kompetenz waren hoch. Im Umgang mit Patient/-innen spielte Gleichberechtigung eine untergeordnete Rolle, da die Krankheiten im Vordergrund standen und in der Therapie die Rollensituation bei Frauen wie Männern klar definiert ist.

*Gab es beruflich Situationen, wo Sie dachten: «Jetzt muss ich meine Vorstellungen von den Männern und vom Mann-Sein doch noch einmal überdenken?»*

Das gab es schon, z.B. die Enttäuschung über Männer, welche jahrelang ihre Frauen betrogen und belogen. Eindrücklich war auch die Häufigkeit von sexueller Untreue, Befriedigungssuche bei Prostituierten, suchtartiges Masturbieren vor dem PC. Auch Gewalt an Frauen und Kindern gab es. Ärgern konnten Einfalt und Dummheit.

*Wenn Sie zurückschauen auf die St. Galler und Ostschweizer Zeitgeschichte: Da gab es doch immer wieder «Rückzugsgefechte». Die Männer teilten – und teilen – die Macht nicht immer gern mit Frauen. Gibt es hier Bereiche, wo das besonders manifest ist? Und warum?*

Niemand gibt gerne Privilegien ab. Manche machen es aus Einsicht, andere mit der Faust im Sack. Sensible Bereiche im vorliegenden Thema sind das Eherecht, die Kinderzuteilung bei Scheidung, der Streit um Finanzen generell, speziell in Scheidungssituationen. Dazu kommen die Verteilung der Macht in der Beziehung und die Rolle der Männer im Abtreibungsgesetz. Man darf hier aber nicht nur an die Politik, die Wirtschaft oder das Militär denken. Ich habe im Laufe der Jahre therapeutisch mit vielen Paaren und Familien gearbeitet. Im Gefolge der 68er-Revolution und des Feminismus wurde die Rollen-Frage vor allem bei Frauen mit einer guten Berufsausbildung oft zu einem grossen Thema: «Ich will wieder einsteigen ins Berufsleben, will Teilzeit arbeiten». Für die Männer war das manch-

mal schockierend, eine Umstellung, ein Machtverlust. Es könnte ja Verzicht auf eine Karriere bedeuten. Da gab es zahlreiche schwierige Situationen. «Ich habe Dich so geliebt, und jetzt gehst Du auf den Emanzen-Trip». Diesen Vorwurf hörte ich viele Male. In der Folge gerieten viele Ehen in Schwierigkeiten, es entstanden Ängste, es kam zu Scheidungen. Für die Frauen hingegen war es oft ein echter Entwicklungsschritt. Nach dem Auszug der Kinder war die Frage im Raum: «Wer bin ich? Was will ich noch?» Diese Dynamik war in der Regel nicht gegen die Männer gerichtet, diese empfanden es aber häufig so.

*Wie geht es weiter mit den Ostschweizer Männern: Was für Chancen und Risiken sehen Sie für die Zukunft?*

Männer müssen lernen, sich auszudrücken und auch auf ihre Rechte zu pochen – es geht ja um Gleichberechtigung. Wichtiger ist jedoch die gegenseitige Wertschätzung in Akzeptanz der Unterschiede der Geschlechter. Objektiv gesehen sind die Männer für die Frauen überflüssig geworden, mit Ausnahme der Samenspende. Salopp gesagt: Ein Samenstreik ist das einzige, das übrigbleibt. Was wohl geschehen würde? Sowohl sexuelle Befriedigung wie finanzielle Unabhängigkeit sind ohne Mann möglich. Attraktiv bleiben die Männer für Frauen dann, wenn sie allenfalls Garant für einen sicheren Hafen sind oder wenn tatsächlich Liebe, Verantwortungsgefühl, gegenseitiger Respekt und Toleranz die Beziehung prägen. Männer werden nicht darum herumkommen, an ihrer Persönlichkeit zu arbeiten, mit dem Ziel, selbstbewusster und souveräner zu werden. Die «Re-Souveränisierung» des Mannes ist hier ein Schlüsselbegriff. Die Männer sollen sich weniger abhängig machen von Einflüssen und Ideologien. Sie sollen nachdenken, was sie selber wollen, und das dann auch tun. Sie dürfen aber auch zu ihren Stärken stehen, zur körperlichen Kraft etwa, oder zum vertikalen, systematisierenden Denken. Und ein letzter Punkt: Die Ideologie sollte nicht in den intimen Bereich eindringen. Sex darf nicht zum Kampfmittel im Geschlechterdiskurs werden. Vielmehr sollte wieder mehr Poesie in die Beziehung der Geschlechter Einzug halten.

## Männerprobleme heute

- Männer haben wachsende Schwierigkeiten in Beziehungen und Familien.
- Gleichstellung ist nicht nur Frauensache.
- Es bestehen zu viele Hindernisse für die Ausübung der Vaterschaft.
- Männer vermissen gerechte Regelungen beim Sorgerecht.
- In der Trennungssituation werden Kinder entfremdet.
- In der Trennungssituation gibt es ungerechte Vorwürfe bezüglich Gewalt und Missbrauch.
- Männer vermissen wirkliche Freundschaften und soziale Netze.
- Männer klagen über emotionale Probleme.
- Männer leiden zunehmend an Potenzproblemen – die Samenqualität ist abnehmend.
- Im öffentlichen Diskurs geht es nur um Frauenprobleme.
- Gewalt von Frauen wird nicht thematisiert.
- Versteckte Gewalt und Provokationen von Frauen sind schwer zu erfassen.
- Männer braucht es nur noch als Samenspender.
- Das Bild der «toxischen Männlichkeit» vergiftet das Klima: Männer sind Kriegstreiber, Gewalttäter, Kinderschänder, Zerstörer der Natur, Trottel.

*Zusammenstellung aus Jahresberichten und jahrelanger Therapieerfahrung,  
erstellt von Ruedi Osterwalder.*