

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 28 (2002)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Das "Balancemodell" in der Suchtarbeit  
**Autor:** Winter, Reinhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800750>

### **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:** 11.01.2026

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

# Das «Balancemodell» in der Suchtarbeit

Das Variablenmodell «balanciertes Mannsein» wurde allgemein für die pädagogische Arbeit mit Männern und Jungen entwickelt. Es ist kein suchtspezifisch ausgerichtetes Modell und schon gar keine Therapieform. In bestimmten Facetten der Arbeit mit Suchtkranken zeigte sich jedoch, dass das Balancemodell ergänzend in der Arbeit mit Abhängigen und wie auch in der Prävention eingesetzt werden kann. Es deckt eine Lücke zwischen Geschlechtertheorie und -praxis ab.

REINHARD WINTER\*

Niemand kann unmittelbar oder ausschliesslich «nach» diesem Modell arbeiten. Es muss jeweils in die eigene Arbeit integriert und dabei adaptiert werden. In ähnlicher Weise kann kein Mann nach diesem Modell «balanciert leben», es geht mehr darum, das Mo-

dell in die eigenen Lebensumstände zu transformieren.

Am Beispiel aus der Arbeit mit Alkoholikern werden in diesem Beitrag zwei Zugänge aufgezeigt, bei denen sich das Modell als hilfreich erwies. (Eine Darstellung des Modells findet sich im SuchtMagazin Männergesundheit Nr. 6/2001)

## Das Männliche wird zu wenig reflektiert

In der Zusammenarbeit mit einem Psychologen kamen wir gemeinsam auf ein spezifisches «Männerproblem». Es taucht im Zusammenhang mit der Suchtproblematik seiner Patienten immer wieder auf und wirkt bisweilen fast blockierend. Der Psychologe arbeitet vor allem in Gruppen mit alkoholabhängigen Männern. In Bezug auf ihr Geschlecht, ihr Mannsein haben die Suchtkranken oft die Vorstellung, das wäre völlig in Ordnung, wenn da nur der Alkohol nicht wäre – bildlich gesprochen also: Ich minus die Sucht = guter Mann.

In unseren Gesprächen stellte sich nun heraus, dass – in Bezug auf das Männliche – auch der Therapeut diese Vorstellung teilt und das «Geschlechtsproblem» der Patienten in dieser Gleichung sieht. Er befindet sich an diesem Punkt an einer ähnlichen Stelle wie seine Klienten. Hier weiter gedacht fiel uns auf, dass ihm «Referenzpunkte» für das Männliche in der Moderne fehlen, auf die er sich beziehen und mit denen er konkret arbeiten könnte.

Im weiteren Verlauf unserer Zusammenarbeit konnten wir feststellen, dass das Balance-Modell in zweierlei Hinsicht nützlich ist: zum einen als allgemeiner Hintergrund, der sich auf Potenziale, auf das Gelingende bezieht und gleichzeitig etwas Geschlechtliches repräsentiert, was jenseits von traditionellen Begriffen und reduzierten

Vorstellungen liegt. Und zum anderen als Praxistheorie, die dort, wo es um das Männliche geht, Ideen für Interventionen oder Anstösse Impulse liefert.

## Hintergrund für das Männliche

Weil die Geschlechterthemen in der Ausbildung von Psychologen, Therapeuten und Pädagogen eine eher geringere Rolle spielen und nur selten in die Moderne transformiert werden, unterliegen die Mitarbeiter in den heilenden Berufen ähnlichen Männlichkeitskonflikten wie ihre Klienten. Und das führt nicht selten zu Problemen. Natürlich ist das Mannsein, ist die Geschlechtlichkeit eng mit der Person verwoben. Was die Person angeht, stehen den Beratern und Therapeuten umfangreiche theoretische Zugänge und auch praktisches, therapeutisches Handwerkszeug zur Verfügung. Vieles davon hilft den Patienten auch bei der Entwicklung ihrer Geschlechtsidentität.

Dagegen sieht es bei der Frage nach Männlichkeitskonzepten oder dem Mannsein der Patienten oft eher mager aus. Die Vorstellungen, wie Männer allgemein oder wie die Patienten «als Männer» sein sollen, sind eher reduziert, sitzen aber auch bei Suchtkranken recht stabil: Ein Mann muss stark sein, er muss gesund sein und soll vor Kraft strotzen; ein Mann hat einen Beruf, in dem er erfolgreich ist; ein Mann muss ein guter, zuverlässiger Vater sein; ein Mann ist seiner Frau ein guter Partner und sexuell potent usw.

## Ähnliche Vorstellungen vom Mannsein

Mit dem Selbst-Eingestehen ihrer Krankheit müssen diese Männer oft feststellen, dass sie gerade in allen die-

\* Dr. rer.soc. Reinhard Winter, Institut für regionale Entwicklung und Sozialforschung, Lorettoplatz 6, D- 72072 Tübingen, Tel: 0049 707 194 43 13, reinhard.winter@iris-egris.de



sen Feldern als Mann völlig versagt haben. Vorher haben sie oft viel Energie aufgewandt, sich selbst als «guten Mann» darzustellen, der diesen Anforderungen entspricht. Viele der suchtkranken Männer scheinen sogar ganz besonders unter Druck zu stehen, gängigen Männer-Normalitäten zu genügen. Darüber hinaus sind viele der letztlich Verhaltensweisen, die mit Abhängigkeiten und Sucht in Verbindung stehen, Teil männlicher somatischer Kulturen. Sie sind unmittelbar gekoppelt mit der Selbstkonstruktion des eigenen Geschlechts, des Männlich-Seins: Rauchen, Alkohol konsumieren, Kneipen und Stammtische und darin wieder andere Männer, Kumpel, kollegiale Kreise – das alles ist deutlich männlich konnotiert. Wie die meisten Männer wird sich auch kein in der Suchtarbeit tätiger Mann solchen Bildern entziehen können (z.B. in der kommerziellen Werbung), und die meisten geben zu, dass solche Bilder sie in irgendeiner Weise auch ansprechen und erreichen (ein Bier zur Entspannung, das Glas Wein genießen, die Zigarette in der Pause oder nach getaner Arbeit...). Geschlechterkulturell sitzen die Kranken und die Heiler hier in einem Boot.

### Idealisierte Vorbilder

Umgekehrt kann die Vorbildfunktion von Therapeuten oder Pädagogen «als Männer» in Bezug auf die Männlichkeitsthematik meist nicht greifen. Sie sind auf der Ebene des Geschlechtlichen in ihrer Bewältigungskompetenz und in ihrem integrierten Status für die meisten Männer unerreichbar, mit denen sie arbeiten: Weil sie idealisiert

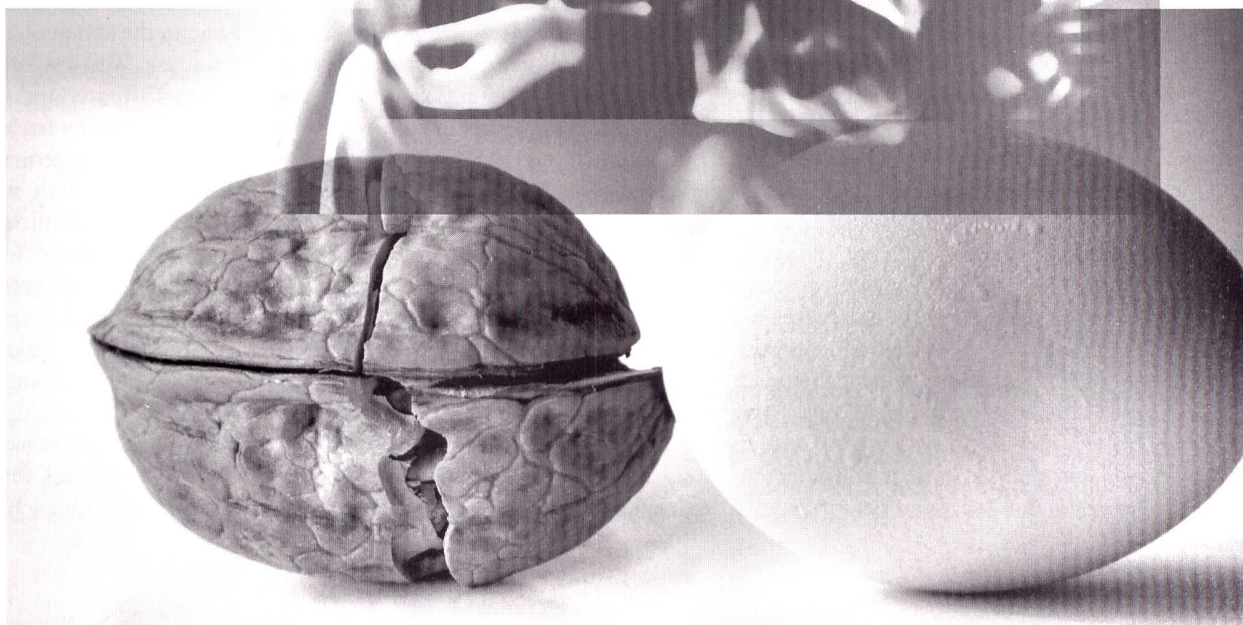
werden, aber auch weil sie faktisch ihr Männerleben anders ausfüllen und bewältigen können.

Strategisch liegt dann oft der Versuch nahe, das «schlechte Männliche», also z.B. die Sucht oder Gewalt, die im Zusammenhang mit Sucht steht, einfach wegzumachen. Aber solche Depotenzierungsstrategien helfen nicht weiter, denn es ist meist leicht erkennbar, dass Sucht aus einem «zu wenig» resultiert – zu wenig Struktur oder Bindung, zu wenig Liebe in der Kindheit, zu wenig Persönlichkeit, zu wenig individuelle Stabilität – und dass von dem ohnehin zu wenigen schlecht noch etwas weggenommen werden kann. Das problematische individuelle Mannsein ist Folge problematischer

Lebensverhältnisse und nicht die Ursache! (Allerdings können kollektive Männlichkeitsvorstellungen oder -erwartungen durchaus auch Ursache für problematische Lebensverhältnisse sein, was aber nicht dem einzelnen Mann «angehängt» werden sollte).

### Männlich sein dürfen

Wir sehen: Wenn der Berater oder Therapeut sich nicht in Männer-Normalitäten einhängen und nicht depotenzierend arbeiten will, braucht er andere Bezüge, andere Paradigmen. Dem oben erwähnten Psychologen bot das Balance-Modell für die Arbeit mit «seinen» Alkoholikern Referenzpunkte an, die er in seine Arbeit integrierte. Mit dem





Modell kann er den Suchtkranken z.B. vermitteln: «Du kannst und du darfst männlich sein. Du bist sogar männlich, auch ohne männlichen Normierungen zu entsprechen». Oder: «Du hast bereits etwas Männliches in dir und an dir, was du ausbauen kannst». Das Modell liefert ihm dort eine Art geschlechtsbezogenen Hintergrund, wo die Fragen nach dem «gelingenden» Männlichen auftauchen. Wenn die Patienten fragen: «Was ist das dann, das Männliche?» liegt die Antwort im Aufzählen mehrerer Aspektpaare und in der Vermittlung des Balancehaltens als gesundes oder heilsames Prinzip. Das Modell bietet so einen Horizont des Männlichen, in den sich die Beteiligten einhängen und über den Sie kommunizieren können, ohne auf die – mit Versagen assoziierten – herkömmlichen Bilder zurückgreifen zu müssen. Die Aspektpaare des Modells – Konzentration/Integration, Leistung/Entspannung, Lösung/Bindung usw. – liegen jenseits von normierenden Leitbildern (ein Mann muss, ein Mann soll...). Aber dennoch helfen sie aufzuzeigen, wie das Mannsein in der Moderne «geht» – und das gilt für die Klienten, wie auch für die Berater und Therapeuten. Ähnlich wie mit den Alkoholikern zeigte sich auch in der Arbeit mit essgestörten Männern oder mit Ex-Usern «harter» Drogen: das Modell kann in therapeutischen Entwicklungsphasen – besonders in Phasen, in denen es um pubertäre geschlechterbezogene Themen geht – als wichtiger geschlechterbezogener Hintergrund dienen.

### **Mit einzelnen Aspektpaaren arbeiten**

In einer ambulanten Gruppe alkoholkranker Männer erzählt ein Teilnehmer gerne, wiederholt und ausführlich von seinen Erlebnissen beim Bau des grossen Klinikums in der nahe gelegenen Kreisstadt, bei dem er als Maurer und Polier beteiligt war. Das war allerdings vor über 30 Jahren. Nicht nur andere Gruppenteilnehmer, auch der Berater – unser Psychologe – sind davon zunehmend genervt und haben den spontanen Wunsch, diese übersteigerte Selbstdarstellung «abzustellen». Im Balancemodell spricht uns dabei der Aspekt der Präsentation an. Es werden wichtige Facetten dessen deutlich, was uns der Teilnehmer über sich

«als Mann» vermitteln will: Er stellt etwas dar; er hat auch etwas geleistet und dabei Grossartiges mit hergestellt; er war als Polier einmal wichtig; er hat Bleibendes geschaffen usw. – er hat sich bewiesen als Mann.

Das waren und sind für ihn fast existenziell wichtige Fakten, und er reagiert empfindlich, wenn ihm davon etwas weggenommen werden soll – wenn auch nur symbolisch, indem ihm vermittelt wird, dass die Gruppe das nicht mehr hören will.

Im Gegenteil: Zunächst ist die gewisse Penetranz auch Teil seiner Kompetenz, seine Leistungen selbst wahrzunehmen und anzuerkennen und sie so plastisch zu vermitteln! Warum sollte er hiervon etwas abgeben? An dieser Stelle wurde uns deutlich, dass dieser Mann nicht nur für sich, sondern für die Gruppe ein Bedürfnis deutlich gemacht hat: Das Bedürfnis, sich in seinen Stärken, seinen «gelingenden» Lebensfacetten zu zeigen, er möchte in dieser Gruppe, wie in seinem sonstigen Leben, auch als ein Mann gesehen und anerkannt werden – und wenn das die anderen nicht merken, muss er es uns eben immer wieder präsentieren. Und er spricht dabei nicht nur für sich, sondern auch für die anderen Männer in der Gruppe, die ähnliche Wünsche haben.

### **Lauter tolle Männer**

In einem kleinen psychodramatischen Gruppenspiel mit dem Titel «lauter tolle Männer» gibt der Psychologe der Präsentationsseite Raum: Jeder Mann soll und darf sich dabei mit irgendetwas vorstellen, was er in seinem Leben bisher ganz gut hinbekommen hat. Im nächsten Schritt geht es um die Erweiterung dieser Männerperspektive. Was bei den meisten Teilnehmern der Gruppe als Potenzial, als noch nicht so stark entwickelter Aspekt gesehen wird, ist der Selbstbezug, der Komplementäraspekt zur Präsentation. Wenn ohne Selbstbezüge präsentiert wird, wirkt das schnell fassadenhaft, die üblichen «Stories» und Heldengeschichten ohne persönliche Aufladung. Das kann unterhaltsam sein, wird aber auch leicht langweilig oder seicht. Ganz anders, wenn wir die Präsentation mit Selbstbezug füllen können – in der Alkoholikergruppe gewissermassen unter optimalen Bedingungen, weil der Therapeut tatsächlich leitet und

neue Impulse setzen kann. Durch den Selbstbezug kommt Fleisch ans Präsenzierte: Wie ging es dem Maurer damals auf der Baustelle? Was waren das für Gefühle – als Polier? Allmählich zeigen sich hier auch problematische Themen: Überlastung, Verantwortung, Zeitdruck, Ängste. Schwierigkeiten, die durch den Alkohol weggedrückt werden sollten, und all dies zusammen hat später zum Verlust seiner – doch auch geliebten – Arbeit geführt.

### **Die Balance ist entscheidend**

Auf diese Weise kommen sich die Männer der Alkoholikergruppe in einer ganz bodenständigen Weise selbst auf die Schliche: beim Präsentieren ohne Selbstbezug ist «was faul», das ist ja nur gespielt. Umgekehrt merken sie auch, nicht zuletzt in der Gruppe und in der Therapie, dass Selbstbezüge allein, also blosses bei sich und in sich selbst sein, auf Dauer nicht gut tut: Es kommt auf die Balance zwischen dem Bei-sich-Sein, dem Sich-Empfinden und dem Sich-anderen-Zeigen und -Mitteilen an. Damit gewinnt nicht zuletzt die Qualität des Zusammenseins mit anderen Männern. In der Auseinandersetzung mit diesen Aspekten stellt sich oft auch heraus, dass gerade die Unterschiedlichkeit der Männer ein besonderer Schatz ist, dass es unter Männern also gerade nicht um Normierungen und Normalitätszwänge gehen sollte, sondern um die Vielfalt.

### **Abschliessende Bemerkungen**

Die Aspekte sind zunächst einfach «da». Sie dienen als Fragen oder Anregung, müssen aber jeweils individuell agiert werden. Die Aspektpaare bieten eine Struktur, die gefüllt werden kann oder an die erst noch das Fleisch wachsen muss. Weil das Balance-Modell nur wenig normativ und für Interpretationen relativ offen ist, kann in Entwicklungsprozessen gemeinsam oder individuell entwickelt werden, was die jeweiligen «männlichen» Aspekte für einzelne Männer bedeuten sollen: «Stärke» oder «Begrenzung» heisst für den engagierten Vater etwas anderes, als für den frisch verlassenen Ehemann und wieder etwas anderes für den verwitweten Rentner. Im Mitteilen und Verhandeln öffnet sich immer wieder ein Panorama des modernen Mannseins in seiner menschlichen Seite. ■