

WIESO REDEN KERLE NICHT ÜBER IHRE

GEFÜHLE?



Männer sind keine Freunde großer Worte. Der klassische Dialog geht: „Und sonst?“ – „Muss.“ Aber es macht krank, nicht über die eigenen Emotionen zu reden, wie unser Experte erklärt

ILLUSTRATION: VIKTOR KOEN INTERVIEW: BJÖRN KRAUSE

Herr Vennen, weshalb weinen Männer seltener als Frauen?

Weil sie sich dann hilflos fühlen und schnell verdrängen. Es gibt durchaus Männer, die einen Zugang dazu haben, aber dennoch nie oder selten Tränen zulassen. Das hat damit zu tun, dass es mit dem Bild männlicher Stärke nicht einhergeht. So geht's in der Beratungsarbeit erst mal darum, ein anderes Bild zu zeigen. Denn es ist auch eine Form der Stärke, wenn man Tränen zulassen kann.

Bei Tränen der Freude sieht das aber bestimmt anders aus, oder?

Auch das sehen Sie bei Männern nicht oft. Tränen der Rührung bekommen ebenfalls schnell das Etikett „verwehlicht“. Dann heißt es: Der heult sogar, wenn er sich freut. Sätze dieser Art haben manche Männer im Kopf.

Wozu ist Weinen überhaupt gut?

In der Wissenschaft ist es durchaus umstritten, ob Weinen einen psychologischen Nutzen hat. Der sozialpsychologische Effekt ist

aber belegt: Emotionale Tränen lösen Mitgefühl aus, so dass der Weinende die Zuwendung erhält, die er braucht. Zudem bringen Tränen Gefühle zum Ausdruck, die er dann loslassen kann. Diese würden anderenfalls zu einer immer größeren Belastung. Auch löst sich meiner Erfahrung nach die physiologische Anspannung.

Was blüht ohne dieses Loslassen?

Nach meinen Erfahrungen als Psychotherapeut entstehen bei vielen Männern Depressionen aus einer unverarbeiteten Trauer. Die Männergesundheitsberichte zeigen, dass Männer genauso oft an Depressionen erkranken wie Frauen. Alarmierend ist, dass sich Männer deswegen häufiger das Leben nehmen – und dass Depressionen bei Männern von Ärzten seltener erkannt werden.

Woran kann das liegen?

Die Symptomatik ist häufig eine völlig andere. Bei Frauen zeigen sich Depressionen eher in Form von Niedergeschlagenheit, sie

sind antriebslos, pessimistisch und machen sich klein. Männer dagegen sind reizbar, aggressiv, zeigen oft Verhaltensexzesse. Statt sich Gefühlen zu stellen, treiben betroffene Männer viel Sport, rauchen Kette, pflegen einen maßlosen Medienkonsum.

Also sind wir Männer doch keine gefühllosen Eisblöcke?

Sicher nicht. Männer empfinden im gleichen Maße wie Frauen, doch sie haben zu diesem Thema einen schlechteren Zugang.

Wie kommt das?

Ich bin dieses Jahr 50 geworden und gehöre zu einer Generation, für die es in der Kindheit ein No-Go war, Gefühle zu zeigen. Vor allem, wenn es um Ängste und Trauer ging, wurde einem das schnell als Schwäche ausgelegt.

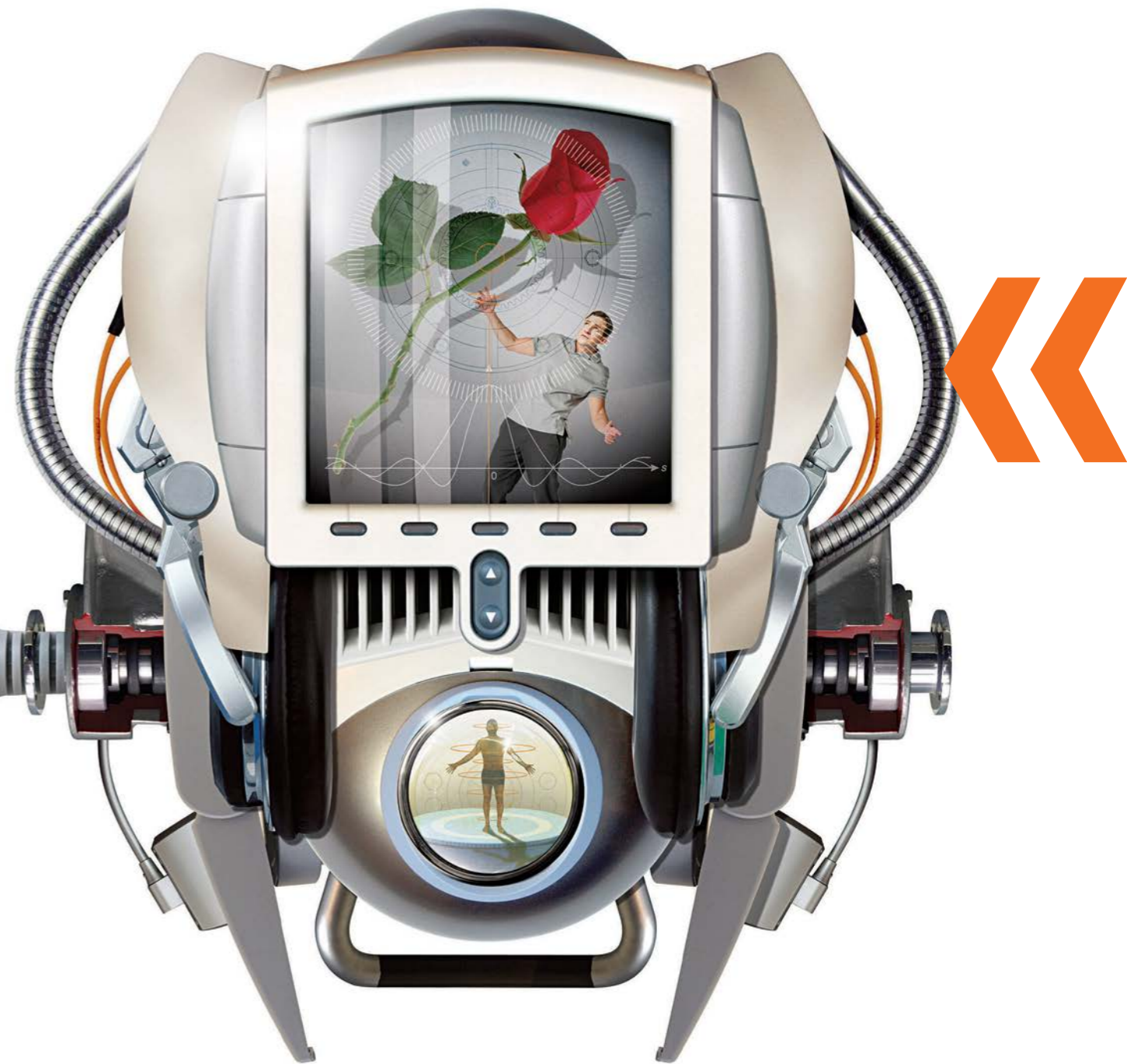
In Ihrer Generation haben Jungs also gelernt, dass es unmännlich ist, über seine Gefühle zu reden?

Das zum einen, ja. Zum anderen galt es als unmännlich, Gefühle



DIPL.-PSYCH. JOHANNES VENNEN
In seiner Kieler Praxis bietet der 50-Jährige seit 5 Jahren psychologische Beratung, Psychotherapie und Coaching für Männer an. Einer seiner Schwerpunkte: Väter. Zudem ist er Initiator des ersten Männergesundheitsstages in Schleswig-Holstein. Mehr Infos unter www.maennergesundheit-sh.de

überhaupt zu spüren. Zu wissen, was Trauer ist, und Trauer auszuleben, sind zwei verschiedene Dinge. Dafür sind Vorbilder nötig. Die gab's in meiner Jugend nicht. Ich kann mich kaum an Männer erinnern, die geweint, sich ängstlich, unsicher oder hilflos gezeigt haben. Das ist bei den jüngeren Männern ganz anders, die lassen auch Angst oder Traurigkeit raus.



Wie sollten Männer mit einer persönlichen Krise umgehen?

Am gesündesten wär's, Gefühle zuzulassen und sich jemanden zu suchen, mit dem diese geteilt werden können. Das schaffen zwar immer mehr Männer, aber noch zu wenige, wie ich finde.

Haben Sie einen Plan B?

Ja. Gefühle zumindest zulassen,

wenn niemand dabei ist. Also in den eigenen vier Wänden Tränen freien Lauf lassen, wenn es etwa um Trauer geht. Das ist zwar einsam, aber besser, als Gefühle und Probleme zu verdrängen.

Scheuen Männer immer noch den Gang zu einem Therapeuten?

Inzwischen ist in den psychotherapeutischen Praxen jeder dritte

Patient männlich. Das ist nicht üppig, aber immerhin besser als in den 1990er-Jahren, als nur ein Viertel der Patienten Männer waren. Es ist für Männer jedoch nach wie vor schwierig, zu einem Therapeuten zu gehen. Denn das würde ja bedeuten, Schwächen zu offenbaren und etwas zu tun, das sie ohnehin nicht gut können, nämlich über sich und ihre Ge-

fühle zu sprechen. Aber dieses Problem wird auch zu oft an die Männer delegiert. Als Psychologe sollte ich mich doch lieber fragen: Wenn Männer nicht gern zum Psychotherapeuten gehen, sagt das dann nicht auch etwas über die Therapeuten aus? Ärzte und Psychotherapeuten müssen sich die Frage stellen, ob für die Männer genügend getan wird. »

Was machen Sie denn anders als viele andere Therapeuten?

Ich führe eine „psychologische Praxis für Männer und Väter“. Ein ganz wichtiger Faktor ist es, die Männer direkt anzusprechen. Das haben die beiden Männergesundheitsberichte gezeigt. Ein weiterer Faktor ist der, dass die meisten Angebote speziell an Frauen oder zumindest nicht speziell an Männer gerichtet sind, obwohl es doch eigentlich um beide Geschlechter gehen müsste. Das ist das Gefühl, mit dem viele Männer hierher kommen. Die finden es toll, dass es ein männerspezifisches Angebot gibt. Und das spricht sich auch herum. Wir wissen heutzutage, dass Therapien dann besonders erfolgreich sind, wenn es dabei nicht nur um Krankheiten und Defizite geht, sondern wenn wir uns damit auseinandersetzen, was die Patienten besonders gut können. Ich arbeite mit typisch männlichen Ressourcen, nutze dabei zum Beispiel ihre Technik-Begeisterung, indem ich etwa Tablets und Smartphones in die Therapie einbeziehe. Und nicht zuletzt gibt es auch gute Apps, die ich den Patienten empfehle.

Die Männer sollen also nicht nur reden, sondern auch anpacken?

Das ist ein ganz wichtiger Punkt, denn Männer sind Macher! Ich arbeite in der Therapie sehr viel mit so genannten handlungs- und bewältigungsorientierten Methoden. Aus der Forschung weiß man, dass Männer weniger von einer Therapie profitieren, wenn das Setting zu Gesprächig ist. Da sitzt dann zum Beispiel ein Handwerker da, der die Arme verschränkt und mit sich und der Situation nicht viel anzufangen weiß. Aber wenn er mit anpacken darf, ist er wieder im Boot.

Wie sieht das konkret aus?

Wir machen Rollenspiele. Zudem arbeite ich mit Visualisierungen



»MÄNNER SIND MACHER – DAS GILT BEI THERAPIEN, ABER AUCH IN IHREN BEZIEHUNGEN«

am Tablet-PC oder am Flipchart. Die Männer bekommen genaue Vorgaben, wie sie zwischen den Sitzungen trainieren können.

Männer sind also Macher. Gilt das auch in ihren Beziehungen?

Ja. Dazu ein typisches Beispiel: Ein Paar sitzt in meiner Praxis. Sie beschwert sich, dass er emotional nicht präsent ist, kaum auf sie eingeht, zu wenig für sie macht. Als er das hört, fällt er fast vom Stuhl. Warum? Er fühlt sich total missverstanden. Hat seine gesamte Freizeit geopfert, um seiner Familie ein Haus zu bauen. Seine ganze Energie galt diesem Zuhause. Heißt: Männer zeigen ihre Zuwendung durch Handlungen, Frauen erkennen diese Botschaft nicht immer.

Das klingt doch eher nach einem Kommunikationsproblem.

Und einem Verständnisproblem. Es müsste von beiden Seiten mehr hinterfragt werden, wieso der andere bestimmte Dinge tut. Und vor allem, welche konkreten Bedürfnisse dahinterstecken.

Was sind Gesprächsthemen, die Männer auf den Tisch bringen?

Alle sachbezogenen Themen –

Männer sind nämlich absolute Meister der Versachlichung.

Beruf, Politik, Wirtschaft?

Genau. Was war auf der Arbeit los? Und darüber berichten sie dann, als seien sie Sprecher der „Tagesthemen“. Als Mann sollte ich aber wissen, dass dies die Liebste nur bedingt interessiert. Damit die Partnerin sich wohlfühlt, braucht es immer auch Beziehungsbotschaften. Männer denken immer: Ich gebe meiner Partnerin einen Kuss, wenn ich ihr begegne. Das muss ihr doch reichen. Tut es allerdings selten.

Wandeln Männer ihre Gefühle gern in Ärger und Wut um?

Manche schon, ja. Es ist ja auch einfach, sich gereizt zu zeigen, denn das steht für Stärke. Damit können Männer gut umgehen.

Bei welchen Gelegenheiten neigen Sie denn zu Gefühlsausbrüchen?

Regelmäßig am Spielfeldrand, wenn meine Söhne dort Fußball spielen. Da bin ich ein sehr traditioneller Mann und feuere sie an.

Verraten Sie uns, wann Sie das letzte Mal geweint haben?

Es kommt immer wieder vor,

dass mich Patienten mit ihren Geschichten zu Tränen rühren.

Vor anderen Menschen zu weinen, ist auch Ihnen wahrscheinlich nicht immer leicht gefallen, oder?

Überhaupt nicht, da ich traditionell aufgewachsen bin. Ich habe mich allerdings schon sehr früh damit auseinandergesetzt, meine Grenzen zu erweitern. In meinen Therapieausbildungen ging es immer darum, mit welchen Gefühlen man selbst gut kann und wo es gewisse Blockaden gibt.

Bereuen Männer es irgendwann, nicht offener mit ihren Gefühlen umgegangen zu sein?

Wenn sie das für sich bewusst reflektieren, dann glaube ich das schon, ja. Besonders die 60- bis 70-Jährigen, die feststellen, dass ihre Söhne ein vollkommen anderes Männerbild entwickelt haben. Allerdings kann man sich auch auf die alten Tage noch vornehmen, sich selbst weiterzuentwickeln. Das funktioniert.

Ist es mit 70 dafür nicht zu spät?

Das ist ein Argument mancher Klienten. So ein Schwarz-Weiß-Denken ist übrigens auch typisch männlich. Aber es ist nie zu spät! Gerontologische Studien zeigen, dass ältere Patienten ebenso von Psychotherapie profitieren wie jüngere. Mein ältester Patient ist 75, der entdeckt immer wieder neue Seiten an sich. Es ist dann schwieriger, sich zu verändern – unmöglich ist es jedoch nicht.

Was bedeutet das genau?

Dass man mehr arbeiten muss. Ich vergleiche das immer gerne mit körperlicher Fitness. Wenn ich mich jahrelang nicht bewegt habe, kann ich nun einmal nicht aus dem Stand 10 Kilometer laufen. Ich versuche den Männern klarzumachen, dass sie zunächst mit 3 Kilometern zufrieden sein dürfen. Die Hauptsache ist doch, dass sie in Bewegung bleiben. ■