

# Männer-Seelen suchen nur selten Hilfe

Sie nehmen psychologische Hilfe weniger an als Frauen, sagt die Telefonseelsorge. Alte Rollenbilder sind lebendig

Tobias Kaluza

**An Rhein und Ruhr.** Viele Männer schlagen zu Hause ihre Frauen, und auch bei männlichen Jugendlichen lebt das alte Macho-Rollenbild fort, Stärke zeigen zu müssen, keine Gefühle nach außen dringen zu lassen. Die Umfrage „Spannungsfeld Männlichkeit“ der Hilfsorganisation „Plan International“, die die NRZ im Juni vorab veröffentlichte, sorgte landauf landab für erhitzte Diskussionen.

Jetzt, zwei Monate später, hat sich die NRZ bei Experten noch mal umgehört, was aus der Aufregung von damals geworden ist. Sind Männer wirklich noch so, wie Herbert Grönemeyer das singt: „Außen hart und innen ganz weich ...“?

Zahlen der Telefonseelsorge scheinen das zu bestätigen: Zwei Drittel der Anrufer sind Frauen. Beraterin Anke **Rebetje** beobachtet allerdings, dass inzwischen ein paar mehr Männer sich und ihre Gefühlswelt reflektieren wollen als früher. „An der Geschlechterverteilung der Ratsuchenden hat sich nichts verändert, sie ist seit Jahren konstant“, erklärt eine Sprecherin der Telefonseelsorge. Nur ein Drittel seien Männer. „Bei der Online-Seelsorge ist der Anteil der Frauen noch höher, etwa 75 Prozent Frauen und 25 Prozent Männer.“

Was dafür sprechen könnte, dass Männer sich bei Lebenskrisen weniger Hilfe suchen, ist die Tatsache, dass Suizide zu 75 Prozent von Männern begangen werden.

Sprecherin, Telefonseelsorge

„Was dafür sprechen könnte, dass Männer sich bei Lebenskrisen weniger Hilfe suchen, ist die Tatsache, dass Suizide zu 75 Prozent von Männern begangen werden“, erklärt die Sprecherin der Telefonseelsorge und beruft sich auf eine Erhebung des statistischen Bundesamts für das Jahr 2021.

Aus der geringeren Zahl der männlichen Ratsuchenden bei der Telefonseelsorge, könne man aber auch schließen, dass Männer andere Formen der Unterstützung wählen, so die Sprecherin.

Das könnte eine Beratung sein,



Noch immer scheinen viele Männer zu glauben, sie könnten als Mann keine Gefühle zeigen.

FABIAN SOMMER/PICTURE ALLIANCE/DPA

wie sie Anke **Rebetje** anbietet. Immer mehr Männer kämen zu ihr, weil sie wissen wollen, woher ihre Probleme rühren. Die Essenerin bietet ein Coaching an – sie begleitet ihre Kunden dabei, sich und ihre Gefühlswelt zu reflektieren.

„Es ist ein achtsames Coaching für kluge Köpfe, die in die Tiefe gehen wollen“, beschreibt sie die Beratung. Und eigentlich seien es bislang eher Frauen gewesen, die sich selbst so tiefgründig reflektieren. Nun wenden sich aber immer mehr Männer an sie.

Die Klienten berichten ihr oft, dass sie zwar eine Familie und einen guten Beruf haben, aber trotzdem eine Leere in sich spüren. „Bei der Reflexion geht es nicht um Schuldzuweisungen an andere, sondern darum, Lösungen zu finden“, erklärt **Rebetje**. Es sei ein Erkenntnisprozess.

Wenn jemand regelmäßige Aggressionen an sich beobachtet, müsse überlegt werden, woher dieses Muster kommt. Das Coaching sei dabei keine Therapie, sagt **Rebetje**. „In einer Psychotherapie wird oft in der Vergangenheit gearbeitet. Ich arbeite in der Gegenwart.“ Es gehe darum zu sehen, wie sich Verhaltensmuster auf das Ich auswirken. Diese Reflexion ver helfe zu einem aufrechteren Umgang mit sich selbst und anderen. „Es ist wichtig, dass

Männer sich trauen, ihren Gefühlen zu trauen“, so Anke **Rebetje**.

## Umfrage sorgte für Aufregung

Die umstrittene Umfrage „Spannungsfeld Männlichkeit“ sieht traditionelle Geschlechterbilder als Ursache. Die Umfrage hatte untersucht, welche Männlichkeitsbilder in Deutschland gelebt werden.

Für besondere Aufregung hatte die offenbar hohe Akzeptanz von Gewalt gegen Frauen gesorgt. Ein weiterer Teil der Umfrage beschäftigte sich damit, wie Männer mit ihrer psychischen Gesundheit umgehen. So hatte eine knappe Mehrheit angegeben, sich schwach und angreifbar zu fühlen, wenn man Gefühle zeigt.

Viele Männer wollen es sich zudem nicht anmerken lassen, wenn sie nervös, besorgt oder ängstlich sind. Und mehrheitlich wollen die Befragten nicht über ihre Gefühle reden, weil es ihnen unangenehm ist. Weiterhin gaben mehr als zwei Drittel der befragten Männer an, dass sie versuchen, ihre Probleme selbst zu lösen, ohne um Hilfe zu bitten. Fast die Hälfte gab an, sich wie Versager zu fühlen, wenn sie etwas nicht allein schaffen. Schließlich erklärten fast zwei Drittel der Befragten, sich manchmal traurig, isoliert oder einsam zu fühlen.

Nach Auffassung von Gerd Höh-

## Hilfsangebote in NRW und online

Der **Landschaftsverband Rheinland (LVR)** betreibt neun psychiatrische Kliniken in NRW mit insgesamt 6000 stationären und tagesklinischen Plätzen. Unter anderem in Düsseldorf und Essen. Etwa **60.000 Patientinnen und Patienten** lassen sich dort jährlich behandeln. Behandelt werden unterschiedliche psychi-

sche Erkrankungen wie Psychosen, Ängste, Depressionen, Suchterkrankungen oder Demenzerkrankungen. Die **Telefonseelsorge** ist telefonisch erreichbar unter 0800/1110111 und 0800/1110222. Zudem gibt es unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) ein Online-Angebot.

ner, Präsident der Psychotherapeutenkammer NRW, entscheide eher die Erziehung als das Geschlechterbild, wie ein Mensch mit Gefühlen umgeht. „Es ist nicht typisch Mann, seine Gefühle zu unterdrücken“, sagt Höhner. Generell könne man nicht von Klischees auf den Einzelfall schließen. „Wie ein Mann seinen Emotionen verarbeitet, wird weniger von den Stereotypen abhängen als vom individuellen Schicksal“, erklärt der Kammerpräsident. Entscheidend sei, „wie man als Kind in der Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit der eigenen Gefühlswelt unterstützt wurde. Es macht einen Unterschied, ob das Kind lernt, seine Gefühle zu verbalisieren oder nicht.“

Dass es allgemein recht einfache stereotype Erwartungen darüber

gebe, wie sich ein „richtiger Mann“ verhalten solle, sieht auch Gerd Höhner. Allerdings müsse man dies eben getrennt davon betrachten, wie ein Mann individuell mit seinen Emotionen zurechtkommt. Das Vorurteil, wonach ein „echter Mann“ nicht weine, hätte zwar immer noch eine Bedeutung. Dank aufgeklärter Ansichten habe die prägende Wirkung dieser Geschlechterstereotype aber in einer informierten Gesellschaft an Kraft eingebüßt, meint Höhner. „Insofern wird es kaum Männer geben, die lieber vor Scham im Boden versinken“, als zu weinen.“ Dennoch könne es sein, dass man in der Gesellschaft weiterhin von Männern nicht erwartet, dass sie mit der Veröffentlichung ihrer Gefühlswelt locker umgehen.

## Extra Drei Er fliegt und fliegt und fliegt



Marcel Stroka

Er läuft, und läuft, und läuft, und läuft: Der Volkswagen-Konzern musste Ende der 1960er, als bereits Millionen Exemplare des heute als „kultig“ betitelten Modells „Käfer“ die Fließbänder in Wolfsburg und anderswo hinter sich gelassen hatten, nicht mehr groß erklären, was den Kugel-Porsche auszeichnet. Die Langlebigkeit war zu diesem Zeitpunkt schon so legendär, dass im Werbespot die eingangs genannte, simple Wortfolge ausreichte.

Mit „er fliegt, und fliegt, und fliegt“ könnte die NASA, die Luft- und Raumfahrtagentur der USA, eigentlich nun die Erfolgsgeschichte „Ingenuity“ (was auf Deutsch so viel wie „Einfallsreichtum“ heißt) überschreiben. Der gerade einmal 1,8 Kilogramm schwere Mars-Helikopter, deren Rotorblätter einen Durchmesser von 1,2 Meter aufweisen, übertrifft nämlich alle in ihn gesetzten Erwartungen deutlich. Auf 30 Tage war die Mission des schwebenden Gefährts auf dem roten Planeten angesetzt. Tatsächlich wird das Leichtgewicht auch heute noch auf Erkundungsmissionen losgeschickt – über zwei Jahre nach Dienstbeginn. Bis auf unbestimmte Zeit ist der Einsatz verlängert worden.

Über die zurückgelegte Entfernung kann ein typischer VW Käfer jedoch nur müde lächeln, zwölf Kilometer sind es bislang.



Allen auf dem roten Planeten. NASA/PL-Corbis/DPA

## Die gute Nachricht Großer Erfolg für Drogen-Spürhund Cash

Mit der Hilfe von Drogen-Spürhund Cash hat die Polizei nach längeren Ermittlungen eine größere Menge Drogen sichergestellt. Die Beamten durchsuchten vier Wohnungen in Dormagen und Marl, wie die Polizei am Freitag mitteilte. Vor Ort fanden Spirnamme Cash und die Ermittler neben Betäubungsmitteln mit einem Verkaufswert von etwa 70.000 Euro auch Waffen und weitere Beweismittel. Fünf Verdächtige seien vorläufig festgenommen worden. *dpa*

## Gewinnzahlen

**Eurojackpot (5 aus 50):**  
1, 35, 36, 38, 39.  
**Eurozahlen (2 aus 12):** 3, 10.  
**Gewinnquoten**  
Kl. 1 (5 + 2):  
unbesetzt (Jackpot ca. 13 Mio €);  
Kl. 2 (5 + 1): unbesetzt; Kl. 3 (5):  
464,910,10 €; Kl. 4 (4 + 2):  
10,955,10 €; Kl. 5 (4 + 1): 440,70 €;  
Kl. 6 (3 + 2): 203,70 €; Kl. 7 (4):  
163,60 €; Kl. 8 (2 + 2): 27,20 €; Kl. 9  
(3 + 1): 26,60 €; Kl. 10 (3): 24,10 €;  
Kl. 11 (1 + 2): 11,80 €; Kl. 12 (2 + 1):  
11,30 € (ohne Gewähr)

seitendrei@nrz.de  
[facebook.com/NRZ.de](https://www.facebook.com/NRZ.de)

## Hohe Beute nach Schockanruf

**Bonn.** Mit der Schockanruf-Masche haben Gauner bei einer Seniorin in Bonn Bargeld und Schmuck im Gesamtwert von mehr als 300.000 Euro erbeutet. Eine Unbekannte habe am Donnerstag die 81-jährige angerufen und sich als Mitarbeiterin des Amtsgerichts ausgegeben, teilte die Polizei am Freitag mit. Die Frau habe der alten Dame in einem Dauergespräch vorgegaukelt, dass deren Tochter eine Person „totgefahren habe“. Damit die Tochter nicht ins Gefängnis komme, müssten mehr als 200.000 Euro Bargeld gezahlt werden. Die Seniorin habe daraufhin Schmuck und Geld bereitgehalten, die von zwei Frauen nacheinander abgeholt worden seien. Die Tochter der Seniorin erstatete Anzeige. *dpa*

## Eigener Staatsanwalt für Düsseldorfer Altstadt

**Düsseldorf.** Als erster sogenannter Altstadt-Staatsanwalt sagt Tim **Lisner** (33, Foto) „Aggro-Chillern“ den Kampf an. „Das sind Personengruppen, oft aus dem weiteren Umland, die am Wochenende in der Düsseldorfer Altstadt die gewalttätige Konfrontation suchen“, erläuterte NRW-Justizminister Benjamin **Limbach** (Grüne) am Freitag. „Es bedarf einer angemessenen, klaren und nachhaltigen Reaktion des Staates auf dieses Phänomen.“

Künftig sollen Strafverfahren mit Tatort Düsseldorf Altstadt von einem neuen Sonderdezernat, bestehend aus **Lisner** und einem



Amtsanwalt, schneller und effektiver abgewickelt werden. Auch wenn **Lisner** Verfahren gegen Jugendliche an die Staatsanwaltschaften an deren Wohnort abtreten muss und Intensivtäter ebenfalls von anderen Kollegen betreut werden: Der 33-Jährige zeigte sich versichertlich, durch eine eingespielte Zusammenarbeit mit Polizei und Ordnungsamt vor Ort Fälle effektiver und schneller zur Anklage zu bringen und auch zu „harten Urteilen“ zu kommen.

Im Jahr 2022 waren 1280 Gewaltdelikte mit dem Tatort Altstadt und namentlich bekannten Verdächtigen registriert worden. *dpa*

## Härtere Strafen bei Gewalt im NRW-Amateurfußball

**Düsseldorf.** Auf Gewalttaten im NRW-Amateurfußball sollen künftig härtere Strafen folgen.

Wie der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (**FLVW**) am Freitag mitteilte, wurde damit auf die wachsende Zahl an Spielabbrüchen reagiert. Demnach kann unsportliches Verhalten mit einer Geldstrafe von bis zu 5000 Euro und nicht ausreichender Ordnungsdienst mit bis zu 2500 Euro geahndet werden. Bei mangelndem Schutz des Schiedsrichterteams und des Gegners wird eine Strafe von bis zu 7500 Euro fällig. Dies gilt ebenfalls schon im ersten Fall eines Spielabbruchs wegen physischer Gewalt. Dazu kommt ein Abzug

von einem bis zu sechs Punkten, wenn Unparteiische von mindestens zwei Beteiligten angegriffen wurde. Im Wiederholungsfall im selben Spieljahr erfolgt der Ausschluss der verantwortlichen Mannschaft vom Spielbetrieb bis zum Saisonende. „Vereine und deren Mannschaften werden mit der Vorschrift verstärkt in die Pflicht genommen, Gewaltverfälle auf den Fußballplätzen zu minimieren“, sagt **Andree Kruphöfer**, **FLVW**-Vizepräsident Amateurfußball. Die zuständigen Gremien des Westdeutschen Fußballverbandes haben die Änderungen in der Rechts- und Verfahrensordnung für den NRW-Amateurfußball verankert. *dpa*