

IM PSYCHOCHECK

# MÄNNER

## *wollen nicht über*

# GEFÜHLE reden!

ECHTES DILEMMA. Wir wollen immer. Soo o gerne. Und die Herren der Schöpfung halt gar nicht: über Gefühle reden. Und oft glauben wir nicht nur, dass sie nicht wollen, sondern gar, dass sie nicht können. Was ist dran an diesem Eindruck? Das haben wir mit Coachin Nicole Siller gecheckt.

### ***Ist das wirklich so?***

*Ja, das ist in vielen Fällen so, sagt Expertin Nicole Siller, wobei sie auch gleich anmerkt, dass der Satz wohl nur die Frauenperspektive erzählt. Wie würde ihn wohl ein Mann formulieren? „Vielleicht würde er sagen: „Frauen wollen viel zu viel über ihre Gefühle reden.“ Die Forderung, dass „er“ über seine Gefühle redet, ist eine größere, als wir uns oft vorstellen. Denn bevor man(n) über ein Gefühl reden kann, muss er es wahrnehmen (können), es in seine Gedankenwelt holen, dann auch noch in Worte fassen und darüber reden. Puh ...*

### **Männer und Gefühle**

Männer und Gefühle, das ist ein weites, weites Feld, auch immer mehr Bücher beschäftigen sich damit. Männertherapeut Björn Sufke schreibt zum Beispiel in *Männerseelen* (Goldmann, € 9,20), dass Männer den Zugang zu ihrer Gefühlswelt ein bisschen vergraben hätten. Sie haben natürlich nicht weniger Gefühle als Frauen, sondern nehmen sie oft nur nicht so stark wahr – und tun sich deshalb auch schwerer, sie zu artikulieren, logisch.

Wobei Gefühle wie Stolz, Freude oder Ärger einem Mann von der Gesellschaft eher zugestanden werden als sogenannte weiche Gefühle, sagt unsere Coachin. Kleinen Buben wird oft heute noch „Reiß dich z'sammen“ gesagt, wenn sie traurig sind, und das machen sie dann auch. Wirklich gut zulassen können Männer Gefühle am Fußballplatz, weil sie dort unter sich sind, sagt Siller, oder wenn sie kleine Kinder haben: „Beobachten Sie das mal, da geht auf einmal alles, das ist schön anzuschauen! Wir könnten sie darin auch einfach öfter bestärken, indem wir ihnen zeigen, dass wir sie auch als richtige Männer wahrnehmen, wenn sie Gefühle zeigen.“

## WAS WILL DIE FRAU EIGENTLICH?

Frauen wollen viele Dinge gerne extra gesagt bekommen, vor allem, wenn es um die Beziehung geht, glaubt Nicole Siller. Frauen mögen „Extragesprache“, wo es mal nur um den Beziehungsstatus geht. „Das wollen Männer aber eher nicht, die Forderung dürfte vielen ein wenig Angst machen, und dann stecken sie den Kopf erst recht in den Sand“, sagt Siller. Aus Männersicht drücken sie ihre Zuneigung nämlich ohnehin aus – auch wenn sie nicht ausdrücklich darüber reden: Sie zum Essen einzuladen, besonders hart zu arbeiten oder der Ausflug am Wochenende, all das kann er genauso als Liebeserklärungen meinen. Was hilft? Wenn sie genau sagt, was sie sich wünscht, ohne zu fordernd zu sein.

„Um über Gefühle reden zu können, *muss man sie zuerst einmal wahrnehmen.*“

### Partnererziehung?

Wünscht sich eine Frau, dass ihr Partner öfter über seine Gefühle redet, kann sie zunächst einmal fördern, dass er sie wahrnimmt, meint Nicole Siller: etwa indem sie ihm das vorlebt, und in Momenten, wo sie sich besonders freut, das auch sagt. Oder ihn bei Kleinigkeiten zum In-sich-Hineinspüren anregt; also ihn etwa, wenn sie im Restaurant sind, fragt, ob er den Abend, das Essen genauso genießt wie sie. „Das wird auf jeden Fall etwas machen mit ihm“, sagt Siller, „auch wenn er vielleicht – je nachdem, wie verschüttet seine Gefühle sind – lange brauchen wird, um seine Empfindungen gut ausdrücken zu können. Aber der Anstoß zum Hineinspüren, die sanfte Einladung dazu sind bessere Wege als ein stures Einfordern.“



### REDEN LERNT MAN(N) BEIM REDEN

Nicht nur, weil dann Beziehungen länger halten würden, wäre es für Männer manchmal wichtig, „reden“ zu können – auch, wenn es um andere Baustellen in ihrem Leben geht, würde ihnen das gut tun, schreibt Dasa Szekely in *Das Schweigen der Männer (Blanvalet, € 17,50)* und empfiehlt, sie sollten es einfach üben. Denn das Reden lerne man durchs Reden – am besten, so sind sich viele Experten einig, durch Gespräche mit anderen Männern. Denn „es tut ihnen gut, sich mit ihren Männerproblemen nicht allein zu fühlen, sondern sie zu teilen, sie anderen mitzuteilen“, schreibt Szekely. Und im Idealfall sind da schon Männer, die das Reden – auch das über eigene Empfindungen – vielleicht schon ganz gut drauf haben.