

Warum viele Männer nicht über Gefühle reden – und warum das krank macht

Schwäche zeigen, um Hilfe bitten – das fällt vielen Männern schwer.

Aber es geht auch anders, zeigt **KÜNSTLER UND AUTOR SEBASTIAN BECKER** aus Hannover.

HANNOVER. Es gibt hässlichen, gnadenlosen Regen. Regen, mit dem Gewicht und der Farbe von Blei. Solchen Regen wünscht sich Sebastian Becker vor etwa vier Jahren, als sein Vater eines Tages bei einem Fahrradunfall tödlich verunglückt. „Ich wollte Herbst und Winter für immer“, sagt Becker.

Doch stattdessen war Spätsommer. Und Becker stand bei Beerdigung auszusuchen, inmitten von Menschen, die Jagd auf Badehosen aus dem Sommerchlussverkauf machten. In seiner Wut auf eine Welt, die sich einfach weiterdreht, während für ihn alles stillsteht, schreibt Becker einen Satz auf, der ihm damals grausam erscheint:

„Und es wird trotzdem wieder Sommer werden“, so steht es in krummer, gedrungener, Handschrift auf weißem Untergrund. Zu sehen ist diese Notiz auf Beckers Instagram-Profil. Unter dem Pseudonym „TschiefTschief“ veröffentlicht der 32-Jährige, der aus Braunschweig kommt und heute in Hannover lebt, seit etwa 13 Jahren kurze Texte im Internet. Früher habe er vor allem über die Liebe geschrieben, sagt Becker. Doch seit dem Tod seines Vaters sind auch Verlust, Panikattacken und Überforderung zentrale Themen. „Ich habe seitdem noch stärker das Bedürfnis, roh und direkt zu sein“, sagt Becker. Den Menschen im Internet gefällt das. Mittlerweile schauen ihm 107.000 Follower beim Fühlen zu.

Runde Brille, Silberohrring, blauer Nagellack und auf dem Oberarm ein Tattoo des „kleinen Maulwurf“. Becker spricht sanft und lacht viel – manchmal unsicher, oft über sich selbst. Er wirkt zart.

Dass sich der Künstler so offen zeigt, ist keine Selbstverständlichkeit, auch wenn es wie ein altes Klischee klingt. „Frauen fällt es im Schnitt viel leichter, über Gefühle zu sprechen, als Männern“, sagt Rolf Pohl. Der Soziologe und Sozialpsychologe lehrt bis zu seiner Emeritierung an der Leibniz Universität Hannover. Ein Schwerpunkt seiner Forschung ist die Männlichkeits- und Geschlechterforschung. Pohl sagt: „Wir sind längst nicht so modern, wie wir glauben, auch wenn wir schon lange über veränderte Rollenbilder sprechen und geschlechterpolitisch viele Fortschritte erreicht haben.“

So zeigt eine Erhebung aus dem Jahr 2023, für die die Kinderrechtsorganisation Plan International 1000 Männer in Deutschland befragt hat: 71 Prozent der Befragten glauben, persönliche Probleme selbst lösen zu müssen, ohne um Hilfe zu bitten. Und die Hälfte der Teilnehmenden sagten, sie fühlten sich schwach und angreifbar, wenn sie anderen ihre Gefühle zeigten, es sei ihnen unangenehm.

Warum? Das hat laut Pohl mit Geschlechterrollen zu tun, die nach wie vor in unserer Gesellschaft verankert seien. „Viele sind – oft auch unbewusst – immer noch der Auffassung, dass ein Mann dominant, kontrolliert und erfolgreich sein muss“, sagt Pohl. Dass Männer wie Donald Trump oder Elon Musk derzeit so populär sind, ist laut Pohl ein klarer Indikator dafür, dass das klassische Männlichkeitsbild Konjunktur hat.

Dafür spricht auch Beckers Social-Media-Statistik: „Nur 13 Prozent meiner Follower sind Männer“ sagt der Künstler. In seinem Freundeskreis aus Jungentagen sei es nicht üblich gewesen, über Trauer oder psychische Belastung zu sprechen. „Dabei weiß ich heute, dass einige von uns damit gekämpft haben. Uns früher auszutauschen, hätte sicher extrem geholfen.“



Dieser Meinung ist auch Experte Rolf Pohl. „Nicht über Gefühle zu sprechen, führt nicht dazu, dass sie verschwinden“, sagt er. Stattdessen fänden Männer häufig andere Wege, ihre Emotionen zu kanalisieren. „Das äußert sich beispielsweise in einer höheren Affinität zur Gewaltbereitschaft und einer größeren Anfälligkeit für Suchtkrankheiten.“

Zudem nehmen Männer seltener psychotherapeutische Hilfe in Anspruch und begehen häufiger Suizid als Frauen. Allein im Jahr 2023 nahmen sich in Deutschland über 10.000 Menschen das Leben – rund 73 Prozent waren Männer. „Auch das hat mit dem Ideal des starken Mannes zu tun“, sagt Pohl.

Doch wenn das klassische Männlichkeitsbild krank macht – warum schafft es sich nicht selbst ab? „Es verspricht Privilegien, allen voran Macht“, sagt Pohl. Gleichzeitig würden weiblich konnotierte Eigenschaften wie Fürsorge, Verbindung oder Verletzlichkeit gesellschaftlich weniger geschätzt und erschienen dadurch weniger erstrebenswert.

Das müsse sich ändern, sagt Pohl: „Wir brauchen ein gesamtgesellschaftliches Umdenken.“ Bei der Kindererziehung fange es an: „Jungen müssen lernen, dass es nicht wehtut, über Gefühle zu sprechen und was als Schwäche gilt, zuzulassen.“

Damit das gelingt, müssten sich auch die Erwachsenen ändern. Denn die seien wichtige Vorbilder. „Oft erkennen wir jedoch nicht, dass wir uns schädlich gegenüber uns selbst verhalten“, sagt Pohl.

Manchmal könne ein Impuls von außen helfen. Doch wer unverwundbar sein will, zieht oft Mauern hoch. Menschen, die das Gefühl haben, nicht mehr zu Partner oder Freund durchdringen zu können, empfiehlt der Experte ein gemeinsames Erlebnis: „Zum Beispiel Sport oder ein Ausflug. Das kann das Vertrauensverhältnis stärken.“

Gerade Eltern von Teenagern hätten häufig das Gefühl, ihre Kinder nicht mehr zu erreichen. „Jugendliche wenden sich neuen Vorbildern zu. Die Freundesgruppe gewinnt an Einfluss – und auch das Internet“, so der Experte.

Besorgt blicke er deshalb auf die „Manosphere“ – ein Netz von Communitys und Influencern, die traditionelle Geschlechterrollen und Frauenhass im Netz propagieren.

Auch Becker sieht die Gefahr, die davon ausgeht. Doch er

glaubt daran, dass das Internet auch einen positiven Beitrag leisten kann: „Ich bekomme immer wieder Nachrichten von Männern, denen meine Texte helfen. Das macht Mut.“

Und dann hat der Künstler noch einen Tipp für alle, denen emotionale Offenheit schwerfällt: „Fragt erstmal nach, wie es eurem Gegenüber geht. Macht klar, dass ihr eine ernste Antwort erwartet. Oft passiert es, dass der andere sich öffnet und das kann helfen, von sich zu erzählen.“

Er selbst habe durch den Austausch mit anderen neuen Mut geschöpft, sagt der 32-Jährige. Er habe gelernt, auf die Wiederkehr des Guten zu vertrauen.

Becker steht in seinem Atelier in Hannover-Linden. Sonnenlicht fällt durchs Dachfenster. An einer der Wände hängt ein Poster. „Und es wird trotzdem wieder Sommer werden“, steht darauf, in großen, entschlossenen Blockbuchstaben.

Hinweis: Dieser Artikel behandelt die Themen Tod und Suizid. Bei akuter Belastung wenden Sie sich bitte an eine Vertrauensperson oder an professionelle Hilfe (Telefonseelsorge: 0800 1110111 / 0800 1110222).



Rolf Pohl: Der Soziologe und Sozialpsychologe ist Experte für Männlichkeits- und Geschlechterforschung.
Foto: Isabelle Hannemann

Im Atelier: Sebastian Becker lebt und arbeitet in Hannover.
Foto: Irving Villegas

Fleischerei B. Zimmermann GmbH
- gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabstr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 28.07. bis 02.08.2025

Montag bis Mittwoch:
Jägerpfanne mit Champignons 100 g **1,19 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 400 g Mett Halb & Halb
- 2 Strohschwein Koteletts
- 400 g Jägerpfanne **Tüte nur 11,90 €**

von Montag bis Samstag

Spartipp! vom Beckinger Strohschwein:
magerer Braten vom Rücken oder marinierte Minutensteaks 100 g **1,29 €**

Kennen Sie schon?
grobe Leberwurst geräuchert 100 g **1,29 €**

Geflügelsalat 100 g **1,89 €**
Porree-Mais-Salat 100 g **0,99 €**

Six Packs:

Bratwurst 6er Packung **7,49 €**
Krakauer 6er Packung **8,29 €**
Käsewürstchen 6er Packung **8,99 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Suppe im Becher: Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch 500 ml Becher **4,75 €**
Dessert der Woche: Bienenstichcreme Becher **2,65 €**

Donnerstag bis Samstag
Nackensteak Texas oder Paprika 100 g **1,39 €**
Cevapcici hausgemacht, deftig gewürzt Packung **4,95 €**
Chili Cheese Cevapcici (feurig) Packung **4,95 €**

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung.
Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen.
Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

MIX Markt

Mo-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00

Mix Markt 122 OHG
Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mix Markt 18 OHG
Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mix Markt Hannover
Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 28.07. bis Sa. 02.08.2025

Familienfest Lange Weihe 65, Laatzen 01.-02. August 2025

Schweinefleischrolle mit Knoblauch, gepökelt, gewürzt und gegart, mit Sojawiweiß, aromatisiert 1 kg **7.99**

Gesalzener Speck mit Knoblauch nach ukrainischer Art 1 kg **6.99**

Geräucherte Brühwurst nach Art einer Krakauer „Monastyrskaja“ mit Kartoffelstärke 400 g St, 1 kg = 9,98 **3.99**

Geräucherte Brühwurst „Baltic“ nach Krakauer Art 270 g St, 1 kg = 11,08 **2.99**

Brühwurst „Po Teschim rezeptam“ nach Krakauer Art geräuchert 600 g St, 1 kg = 9,99 **5.99**

Brühwurst nach Art einer Geflügel-Krakauer „Kurinarya polukopschenaya“ 350 g Pack, 1 kg = 11,40 **3.99**

Kochsalami „Servalat Firmennyi“, heißgeräuchert 280 g Pack, 1 kg = 9,97 **2.79**

Brühwurst „Balikowaja Is Indelki“ nach Art Puten-Krakauer, geräuchert 280 g St, 1 kg = 9,97 **2.79**

Brühwürstchen mittelgroß, geräuchert „Frankfurterki“ 100 g, 1 kg = 11,00 **1.10**

Brühwurst nach altpolnischem Rezept, mittelgroß, geräuchert „Kielbasa polska wedzona“ 100 g, 1 kg = 11,00 **1.10**

Geräucherte Wurst zum Grillen nach polnischem Rezept, mittelgroß „Kielbasa grilowa wedzona“ 100 g, 1 kg = 7,90 **0.79**

Brühwurst nach polnischem Rezept, mittelgroß, geräuchert „Kielbasa szlachetna“ 100 g, 1 kg = 7,50 **0.75**

Teigtaschen Pelmeni „Semejnye“ mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung tiefgefroren 1,5 kg Pack, 1 kg = 4,00 **5.99**

Geschmortes Schweinefleisch in Stücken 400 g Dose, 1 kg = 6,23 **2.49**

Salat-Mayonnaise „Provencal“ 500 ml Gl, 1 L = 3,98 **1.99**

Eiscreme Plombir mit Vanille- oder Schokogeschmack im Waffelbecher je 780 ml Pack, 1 L = 4,61 **3.59**

Biskuit Torte mit aromatisierter Fruchtfüllung „Hrizontema“, klein, 300 g St, 1 kg = 18,50 **5.55**

Cremschnitte „Narezno po Domaschnem“ 330 g Pack, 1 kg = 15,13 **4.99**

Torte „Tag und Nacht“, klein 240 g Pack, 1 kg = 19,96 **4.79**

Blätterteig mit Creme „Napoleon“ 150 g Pack, 1 kg = 19,94 **2.99**

Ist Ihr Teppich sauber?

PR-Anzeige

Sonderaktion 30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5 Tage gültig

Restaurieren von Teppichen aller Art
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern), Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche. Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

KLEIN GmbH
BAD-KONZEPTE

Badausstellung
Ausstellung und Verkauf auf **150 m²**

- Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
- Duschwand nach Maß – Lacksplanendecke
- Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung

Förder- und zuschussfähig:

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

Walsroder Straße 260 • 30855 Langenhagen
Fon 0511-77 63 73
info@klein-badkonzepte.de
www.klein-badkonzepte.de

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

www.dkfz.de/testament