

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 verunglückte. „Ich wollte Herbst und Winter für immer“, sagt Becker.

Doch stattdessen war Spätsommer. Und Becker stand bei Karstadt, um Kleidung für die Beerdigung auszusuchen, inmitten von Menschen, die Jagd auf Badehosen aus dem Sommerabschlussverkauf 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 „Tschief“ 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 leicht 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 al-

tes 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



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

Foto: Isabelle Hannemann

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 Jungendtagen 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 auszuhelfen, 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 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 erscheinen dadurch weniger erstrebenswert. Das müsse sich ändern, sagt Pohl: „Wir brauchen



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

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 durchdrin-

gen 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 Freundes-

gruppe 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 euren 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).

Darum ist der Radsport so gefährlich

HANNOVER. Ex-Star Jan Ullrich wird Anfang Mai beim Training von einem Auto angefahren. Er zieht sich einen Schlüsselbeinbruch zu, erleidet Prellungen und Hautabschürfungen. Anfang Juli stürzen bei einem Charity-Radrennen in Bispingen in der Lüneburger Heide mehrere Teilnehmer bei dem Versuch, einen Bahnübergang zu überqueren. Ein Fahrer war mit seinem Rad in die Bahnschienen geraten und gestürzt. Sieben weitere Fahrer konnten nicht ausweichen und stürzten ebenfalls. Auch Anfang Juli: Bei der Bahnrad-DM in Dudenhofen kommt es im Keirin-Halbfinale zu einem fürchterlichen Sturz. Zwei Fahrer fliegen mit Tempo 60 in der Zielkurve über die Bande mitten in eine Zuschauergruppe. Es gibt mehrere Schwerverletzte. Mitte Juli: Die Tour de France ist in vollem Gange. Fast täglich kommt es zu Stürzen. Parallel verunglückt der 19-jährige Samuele Privitera bei einem Nachwuchsrennen in Norditalien tödlich.

Der Radsport ist und bleibt eine Risiko-Sportart. Das wissen auch die Fahrer aus Hannover. Zwei von ihnen, Moritz Binder und Hendrik Helml, erzählen von ihren schmerzhaften Erfahrungen.

„Mein letzter Gedanke war der Krankenwagen vor meinen Augen“, erinnert sich Helml. Der damals 17-Jährige wurde bei einem Radrennen in Pattensen schwer verletzt. Kein Einzelfall. Besonders im Straßenverkehr geraten Rennradfahrer immer wieder in gefährliche Unfälle und Konfliktsituation. Schließlich kommt es immer zu derselben Frage: Wer trägt die Schuld?

Im Fall Helml ist die Frage schwierig zu beantworten. Er stürzte bei der Landesverbandmeisterschaft Zeitfahren 2024 in Pattensen schwer. Bei dem Wettkampf fuhren die Sportler und Sportlerinnen auf der Strecke zwischen Pattensen und dem Ortsteil Jeinsen mit kurzen Abständen alleine gegen die Uhr. Wegen eines Fahrradunfalls musste ein Krankenwagen auf die abgesperrte Strecke fahren. „Der Krankenwagen hat direkt hinter der Rechtskurve, schlecht einsehbar, geparkt“, sagt Helml. Der Hannoveraner war bereits gestartet, als der Krankenwagen auf der Straße parkte. Er sah diesen zu spät, stieß mit Tempo 50 mit dem Rettungsfahrzeug zusammen. Schwer verletzt wurde er ins Krankenhaus gebracht. „An die Fahrt zum Krankenhaus habe ich nur wenige Erinnerungen“, so Helml. Wochenlang konnte er nicht mehr aufs Rad steigen.

Ein weiterer Fahrer raste in die Rückseite des Fahrzeuges und wurde ebenfalls schwer verletzt. Trotz der offensichtlichen Gefahrensituation wurden die Streckenposten nicht auf das Hindernis aufmerksam – der Krankenwagen blockierte weiterhin die Straße. Nach dem Unfall wurde Anzeige gegen den Radsportverband Niedersachsen und den Radsportbezirk Hannover e. V. als Veranstalter erstattet. Diese äußern sich bisher nicht zu dem Vorfall und verweisen auf das laufende Verfahren.

Melvin Bahrmann hat selbst an dem Rennen teilgenommen und kritisiert die Organisation der Veranstalter. „Die Absperren und Sicherheitsvorkehrungen auf der Strecke waren nicht ausreichend“, so der Radsportler. Insbesondere die Aufpasser am Rand der Strecke seien ein großes Sicherheitsleck.

Die Streckenposten seien ehrenamtliche Helfer, die Gefahren und Geschwindigkeiten der Sportler nicht einschätzen könnten. „Gut wäre es, wenn die Helfer im Voraus vom Veranstalter über die Sicherheitsvorkehrungen auf der Strecke informiert werden“, sagt auch Landestrainer Nikolaj Fuchs.

Das Risiko von Unfällen ist allerdings auch im Straßenverkehr nicht zu unterschätzen. Rennradfahrer stören aus Sicht von Autofahrern den Verkehrsfluss. Regelmäßig kommt es zu waghalsigen Überholmanövern, zu Missverständnissen und gefährlichen Situationen. Im Juni 2024 ereignete sich ein Unfall, der Aufsehen erregte.

Während einer Trainingseinheit überholte ein Autofahrer den Nationalkaderfahrer Moritz Binder in Hemmingen hautnah. „Ich habe mich sehr erschreckt, als er vorbeigefahren ist“, so Binder, der an einer Ampel wieder das Auto passierte und sich vor diesem einordnete. Der erregte Autofahrer versuchte daraufhin, den Sportler auf den Grünstreifen neben der Straße zu drängen.

„Wenn Radfahrer die Radwege nicht benutzen, entsteht eine latente Aggressivität von Seiten der Autofahrer“, sagt Dirk Hillbrecht, Vorstandsmitglied des ADFC Stadtverbandes Hannover. Dadurch komme es immer wieder zu Konflikten und Auseinandersetzungen im Straßenverkehr, die zu schweren Unfällen führen könnten. Hillbrecht kritisiert, dass eine der Ursachen für Konflikte die fehlende Infrastruktur sei. „Die Fahrradwege sind oft schlecht und komisch angelegt“, sagt er. Bei höheren Geschwindigkeiten sei das Unfallrisiko für Rennradfahrer be-

sonders groß. Die Auseinandersetzung von Binder mit dem Autofahrer eskalierte auf einem Parkplatz in Hemmingen. Als der Radsportler sein Handy herausholte, griff der Mann danach. Binder wehrte sich. „Als er mir das Handy wegnehmen wollte, war ich einfach verängstigt. Der leichte Schlag in seine Richtung war ein unüberlegter Reflex“, erzählt der Radsportler. Als der Autofahrer das auf dem Boden liegende Rennrad zur Seite trat, suchte Binder Schutz hinter zwei Personen in der Nähe. „In dieser Situation hatte ich richtig Schiss“, berichtet er. Der Fall ist polizeilich aber im Sande verlaufen.

„Die wichtigsten Aspekte für ein sicheres Miteinander im Straßenverkehr sind Respekt, Rücksicht und Verständnis füreinander“, betont Alexandra Kruse. Die Sprecherin des ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt macht vor allem auf die geltenden Verkehrsregeln aufmerksam. „Für Kraftfahrzeuge, die Radfahrer überholen möchten, gilt: Sie müssen einen Mindestabstand zu Radfahrern halten, außerorts sind das mindestens zwei Meter, innerorts 1,50 Meter.“

Kruse betont auch, dass es grundsätzlich nicht verboten sei, wenn Rennradfahrer zu zweit nebeneinander fahren. „Aber auch für Radfahrer gilt das Rechtsfahrgebot. Sie dürfen nicht mitten auf der Fahrbahn fahren, sondern müssen sich möglichst weit rechts halten.“ Rennrad-Landestrainer Nikolaj Fuchs sieht das ähnlich: „An die Regeln im Straßenverkehr muss sich immer gehalten werden. Und wenn Radwege da sind, sollten sie auf jeden Fall genutzt werden.“

*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:

Mi-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

Mi-Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 19:00

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 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	Geräucherte Brühwurst „Baltic“ nach Krakauer Art 270 g St. 1 kg = 11,08
Brühwurst „Po Teschinin rezeptam“ nach Krakauer Art geräuchert 600 g St. 1 kg = 9,99	Brühwurst nach Art einer Geflügel-Krakauer „Kurinaya polukoptschenaya“ 350 g Pack. 1 kg = 11,40	Kochsalami „Servalat Firmennyi“ heißgeräuchert 280 g Pack. 1 kg = 9,97	Brühwurst „Balikowaja is Indelki“ nach Art Puten-Krakauer, geräuchert 280 g St., 1 kg = 9,97
Brühwürstchen mittelgroß, geräuchert „Frankfurterki“ 100 g, 1 kg = 11,00	Brühwurst nach altpolnischem Rezept, mittelgroß, geräuchert „Kielbasa polska wedzona“ 100 g, 1 kg = 11,00	Geräucherte Wurst zum Grillen nach polnischem Rezept, mittelgroß „Kielbasa grilowa wedzona“ 100 g, 1 kg = 7,90	Brühwurst nach polnischem Rezept, mittelgroß, geräuchert „Kielbasa szlachetna“ 100 g, 1 kg = 7,50
Teigtaschen Pelmeni „Semeynye“ mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung tiefgefroren 1,5 kg Pack, 1 kg = 4,00	Geschmortes Schweinefleisch in Stücken 400 g Dose, 1 kg = 6,23	Salat-Mayonnaise „Provencal“ 500 ml Gl., 1 L = 3,98	Eiscreme Plombir mit Vanille- oder Schokogeschmack im Waffelbecher je 780 ml Pack, 1 L = 4,61
Biskuit Torte mit aromatisierter Fruchtfüllung „Hrizontema“, klein, 300 g St., 1 kg = 18,50	Cremschnitte „Nareznoe po Domaschnemu“ 330 g Pack, 1 kg = 15,13	Torte „Tag und Nacht“, klein 240 g Pack, 1 kg = 19,96	Blätterteig mit Creme „Napoleon“ 150 g Pack, 1 kg = 19,94