

# Männer, achtet auf eure Bedürfnisse

Dr. Johannes Vennen ist Spezialist für das Thema „Männergesundheit“ / Er bietet Einzel- und Paarberatung an, sagt: Das starke Geschlecht gibt es nicht

**KIEL** Er sitzt gemütlich beim Feierabendbier mit Freunden. Nach anderthalb Stunden klingelt sein Handy. Die Freunde grinsen schon, er begrüßt sie mit „Na Schatz?“. Sie will wissen, wann er heim kommt. Er sagt bald, der Harmonie wegen. Doch die Harmonie stimmt da schon lange nicht mehr, weiß Diplom-Psychologe Johannes Vennen (47). In seiner Praxis erlebt er die unterschiedlichsten Männertypen. Nicht selten sind es Männer, die sich anpassen für eine harmonische Ehe oder Partnerschaft. Ihre Bedürfnisse stellen sie dabei hinten an, manche aus Angst vorm Alleinsein. Andere, weil sie die Artikulation ihrer Wünsche vielleicht nie gelernt haben oder es ihnen an Selbstbewusstsein fehlt. „Es ist wichtig, dass ein Mann auch seine Bedürfnisse äußert, denn sonst kann es irgendwann in Unausgeglichenheit, Unzufriedenheit münden“, sagt Vennen. Das wiederum birgt Konfliktpotenzial. Über Jahre kann so echter Beziehungssprengstoff entstehen.

Das größte Problem in Partnerschaften ist die Kommunikation. „Wenn man frühzeitig miteinander darüber spricht, was man gut am Partner findet, was einen gerade stört, dann kommt es gar nicht erst zum großen Krach“, erklärt der Diplom-Psychologe. Doch der Großteil der Paare,

die sich für eine Therapie entscheiden, komme zu spät. Nicht zu spät, um die Beziehung zu retten, sondern nach einem zu langen Leidensweg.

Dabei gehe es längst nicht nur darum, seine Bedürfnisse zu kennen, sondern dafür auch einzustehen und die defensive Rolle zu verlassen – Mann wie Frau. „Wenn man sich selbst zu sehr zurückstellt, wird



.....  
die Beziehung schnell blutleer, leidenschaftslos“, sagt Vennen.

Um das Feuer aufrechtzuerhalten, gibt der Experte drei Tipps: „Eine gute Konfliktkultur hält die Beziehung am Leben.“ Dabei sollten „Immer“-Sätze vermieden und Störendes angesprochen werden, ohne sich gegenseitig zu verletzen. Die Kommunikation miteinander ist wichtig und die Antwort auf die Frage „Was erwarte ich von meinem Leben und ist das mit meinem Partner realisierbar?“. Vennen: „Es

gibt verhandelbare Punkte und nichtverhandelbare wie der Wunsch nach einem Kind.“ Die Antwort nach dem Sinn der Beziehung kristallisiere sich schnell heraus.

Nicht jede Paarberatung muss in eine glückliche Partnerschaft münden. Manche Paare stellen einfach fest, dass es besser ist, sich zu trennen. Auch dabei hilft der Diplom-Psychologe. Generell kommen Paare zwischen Mitte 30 und Mitte 60, „meistens dann, wenn viel auf dem Spiel steht, wie ein gemeinsames Haus und Kind“.

Doch Paarberatungen sind eigentlich ein Nebenprodukt seiner Praxisarbeit. Johannes Vennen, Diplom-Psychologe seit mehr als 20 Jahren, hat sich 2009 auf Männergesundheit spezialisiert. „Außer einem Kollegen in Hamburg gab es damals noch keinen Psychologen in Schleswig-Holstein, der sich mit seinem Angebot ausschließlich auf Männer spezialisiert hat“, erklärt der 47-Jährige. Obwohl sein Hamburger Kollege damals warnte mit „du wirst nicht überrannt“, war Vennen optimistisch, dass die Männer offen für ein solches Angebot sind. Zu ihm kommen Männer zwischen 18 und 80 Jahren mit Depressionen, Burnout und anderen Störungsbildern. Während Jüngere sich eher mit Identitätsfragen und Selbstwert befas-

sen, ist bei den ab Mittvierzigern das Ausgebranntsein oder eine Neuordnung nach einer Trennung eher Thema, Mittfünfziger setzen sich teils schon mit ihrem Renteneintritt auseinander.

Das starke Geschlecht gibt es für ihn per se nicht, sondern ist das Ergebnis jahrhundertalter Stereotypenbildung. „Statistisch gesehen, sind Jungen häufiger krank als Mädchen.“ Eher bereiten die tradierten Werte dem Mann von heute Probleme. „Männer definieren sich über ihre Leistung, haben zu ihrem Körper eher ein funktionales Verhältnis. Wenn sie plötzlich an ihre Leistungsgrenzen stoßen, geraten einige Männer in eine emotionale Unwucht, sind unausgeglichen oder reagieren aggressiv“, sagt Vennen. In seinen Beratungen versucht er, Männern mit diesen Problemen mehr Selbstbewusstsein zu geben, sie emotional zu stabilisieren. In 90 Prozent aller Fälle holt er ab einem gewissen Zeitpunkt auch die Partnerin dazu, um von den positiven Nebenwirkungen der Therapie zu berichten. „Sie haben plötzlich in Konflikten einen Partner vor sich, der Kontra und nicht wie früher ‚Klein bei‘ gibt. Daran müssen sich auch die Frauen erst gewöhnen.“ Nicht allen gefalle das. Doch langfristig gehe es den Männern besser.  
*Constanze Emde*