

# Keine einsamen Wölfe

Wie enge **Freundschaften** zwischen Männern klappen können

VON JAN THINIUS-HEEMANN

Hand aufs Herz: Wer meldet sich nur bei seinem Kumpel, wenn es einen konkreten Anlass dafür gibt? Von 35 Köpfen in einem Veranstaltungsraum in Berlin-Mitte stimmen zehn spontan nickend zu, einer hält sich die Hand vors Gesicht und murmelt etwas leise vor sich hin.

Auch bei diesen Aussagen gibt es viel Zustimmung im Raum: „Ich habe gar keine Vorbilder, wenn es um die Pflege von Freundschaften zu Männern geht“, „Mein Vater hatte nie richtige Freunde, meine Mutter hat sich um den Freundeskreis gekümmert“. Bevor es bei dem Workshop mit dem Titel „Tiefe männliche Freundschaften“ des Kollektivs „hotboiscry“ um Lösungen geht, müssen erst mal alle Gefühle raus. Der Diplom-Psychologe Umut Özdemir steht vorne, guckt ermutigend und stellt vorsichtige Rückfragen in die Gruppe: „Du sagst, deine Partnerin rockt das Freundschaftsding komplett? Könnte sie nicht auch das Vorbild sein, das dir fehlt?“ Wieder ein anerkennendes Nicken, einige Workshopteilnehmer kämpfen mit den Tränen. Özdemir scheint einen Nerv getroffen zu haben.

## Unangenehmes aushalten

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben pro Stunde 100 Menschen auf der Welt an Einsamkeit und an den Folgen sozialer Isolation. Jede vierte Person in Deutschland fühlte sich 2023 einsam, ergab eine Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Und insgesamt fühlen sich junge Menschen heute so einsam wie noch nie zuvor.

Bei Männern ist, so das Survey Center on American Life, besonders das Problem, dass es nur wenige oder keine engen Freunde gibt. Zusammengefasst wird das oft unter dem Begriff der „male loneliness epidemic“ oder „Einsamkeitsepidemie der Männer“. Das ist aber eher ein Begriff aus den sozialen Netzwerken und nicht aus der Forschung. Während einige Menschen damit die emotionale Einsamkeit von Männern beschreiben, nutzen ihn frauenfeindliche Incel-Gruppen, um Frauen die schuld daran zu geben, dass Männer heute häufiger single sind als früher. Je nach Studie haben Männer manchmal sogar genug enge Freunde, die sie aber nicht ansprechen, wenn es ihnen schlecht geht (Pew Research Center).

Das bestätigen auch die Teilnehmer in Berlin bei einer ersten Fragerunde. Nach dem Warm-



FOTO: KAMPUS PRODUCTION / PEXELS

up folgt die erste Übung in Zweiergruppen, die Frage, die wir dafür mit auf den Weg bekommen: „Wann hast du das letzte Mal die Chance nicht genutzt, eine echte Freundschaft zu einem Mann aufzubauen?“ Mir fällt sofort eine Situation ein und auch mein Gesprächspartner Simon\* überlegt nicht lange. Wir stellen fest, was uns zurückgehalten hat und was wir gebraucht hätten. Bei mir war es die Sorge, dass sich Arbeit und Freundschaft zu sehr vermischen könnten. Simon erzählt, dass er und der betreffende Mann sich in einer Art Konkurrenzsituation befanden, näher wollte er nicht darauf eingehen.

Die zweite Übung an diesem Abend fällt mir dagegen extrem schwer: sich einem der Anwesenden öffnen und etwas sehr Intimes erzählen, beziehungsweise etwas, das einem sehr unangenehm ist. Mir gehen sofort zig Situationen und Dinge durch den Kopf. Und trotzdem stehe ich so lange sprachlos herum, bis sich Psychologe Özdemir meiner erbarmt, zu mir kommt und mit mir die Übung macht. Ihm gegenüber fällt es mir erstaunlich leicht, mich zu öffnen, was vermutlich mit seinem Beruf zu tun hat.

Ein Phänomen, das er selbst schon öfter beobachtet hat: Männer kommen in seine Praxis und haben überhaupt keine Probleme emotional und ehrlich zu sein. Dabei ist er ein Fremder. Er

fragt in die Runde, woran das liegen könnte und ein Teilnehmer erzählt von sich, dass er seinen Freunden nicht zur Last fallen will. Genau das sollten gute Freundschaften aber können.

## Wie Männer bessere Freunde werden können

„Das Unangenehme aussprechen und aushalten“, ist einer der Tipps, die Özdemir an diesem Abend gibt. „Wir machen immer nur Witze, aber reden nie über unsere Probleme oder Gefühle. Ich wünsche mir aber mal eine männliche Perspektive auf meine Fragen.“

Solche Sätze könnten bei männlichen Freunden viel Kraft entwickeln. Diese Dynamik ist ein Muskel, den wir trainieren können, sagt der Diplom-Psychologe. Hat er noch weitere Tipps? „Die einfachste Form der Bestätigung ist aktives Zuhören. Das ist ja auch gemeinsames Denken.“ Viele der Anwesenden schreiben mit. „Auch das Übersetzen von Gefühlen in Sprache hilft. Wenn ein Freund auf den Chef wütend ist, könnte die Antwort lauten: ‚Oh ja, da wäre ich auch verdammt sauer.‘“ Durch so eine Form der Bestätigung fühlen sich alle normal.

Viele Teilnehmer kommen nun auch selbst mit Ideen, wie man regelmäßiger Kontakt zu seinen Freunden halten kann: Wenn man an einen Freund denkt, ihm zum Beispiel direkt und auch ohne Anlass eine

Nachricht zu schreiben. Oder sich Erinnerungen in den Kalender oder ins Handy notieren, um sich zu melden. „Wir wollen das anscheinend alle, aber was machen wir mit den Männern, die heute nicht hier sind?“ Zunächst sind alle still und dann sickert so langsam die Erkenntnis in den Raum, dass das wohl unsere nächste große Aufgabe ist. Auf die zugehen, die noch nicht in den Genuss dieses Seminars gekommen sind.

Während des Workshops erzählt Simon, dass er schon öfter bei den Veranstaltungen von „hotboiscry“ gewesen ist. Nicht alle legen den Fokus auf Emotionen, so wie heute. Manchmal schaut man auch Filme zusammen, macht Pilates oder fährt Fahrrad. „Wir brauchen Räume, in denen sich Männer öffnen können, damit niemand in dieses Alphamännchen-Gehabe verfällt. Und damit nicht alle ständig in irgendeiner scheinbaren Vergangenheit leben“, sagt Simon.

## Unterschied zwischen Männer- und Frauenfreundschaften

Warum fällt es vielen Männern so schwer, tiefgreifende Freundschaften zu initiieren, während es Frauen offenbar leichter von der Hand geht, viele sogar von sich sagen, dass sie in heterosexuellen Partnerschaften die emotionale Carearbeit für beide Partner übernehmen?

„Frauen und Mädchen werden eher dazu angehalten, sich zu öffnen, miteinander über ihr Innenleben zu reden. Bei Männern wird das oft verpönt, von uns werden eher andere Sachen erwartet. So etwas speichern wir ab.“ Dadurch würden Männer verlernen, sich zu öffnen, stattdessen fangen sie an, sich selbst zu zensieren. Diese Erziehung ist auch ein Grund dafür, dass es vielen Männern im Raum relativ leicht fällt, emotionale Verbindungen mit Frauen und Freundinnen aufzubauen.

Denn auch Frauen haben „Gründe“, sich bei ihren Freundinnen zu melden, wie Özdemir sagt. Einer ist schlicht und ergreifend die Stärkung der Freundschaft und das Interesse am Leben der anderen. Frauen waren zu dem Workshop übrigens auch eingeladen, um über ihre Freundschaften mit Männern zu sprechen und daran zu arbeiten, gekommen ist aber keine.

Am Ende des Abends treffe ich Simon beim Rausgehen, wir umarmen uns und er dankt mir für meine Offenheit. Ich fühle mich inspiriert und habe Lust, das gerade Gelernte direkt umzusetzen. „Wir haben uns ewig nicht gesprochen: Wie geht's dir eigentlich?“ schreibe ich noch in der Bahn nach Hause einem alten Freund. Jetzt habe ich ja einen Grund.

\*Name von der Redaktion geändert