

Männerfokussierte Traumatherapie *)

Männer sprechen selten über ihre seelischen Belastungen. Viele wachsen mit der Vorstellung auf, stark sein zu müssen für sich selbst, die Familie und die Kinder. Gefühle zu zeigen oder Hilfe zu suchen, gilt noch immer als Schwäche. Dieses Schweigen führt dazu, dass Männer in ihrer Not oft allein bleiben und notwendige Hilfe erst spät oder gar nicht in Anspruch nehmen.

Die Folgen sind schwerwiegend: Männer haben in Deutschland eine deutlich höhere Suizidrate als Frauen – fast dreimal so hoch. Auch beim Konsum von Alkohol, Nikotin und anderen Substanzen zeigen sich deutliche Unterschiede: Männer greifen häufiger zu und entwickeln öfter Abhängigkeitserkrankungen. Besonders übermäßiger Alkoholkonsum ist für viele ein Ventil, um mit innerer Leere oder Anspannung umzugehen, und gleichzeitig ein Hauptrisikofaktor für schwere Erkrankungen und vorzeitigen Tod. Wenn Männer Väter werden, verstärkt sich dieser Druck. Einerseits sollen sie Halt geben, Vorbild und Versorger sein. Andererseits tragen sie ungelöste Erfahrungen in sich, die in schwierigen Momenten wieder aufbrechen. Männer suchen bei psychischen Problemen deutlich seltener professionelle Hilfe als Frauen und meist erst dann, wenn die Krise kaum noch auszuhalten ist.

Um diese **Widersprüche auszuhalten, greifen viele zu „Masken“**. Nach außen wirken sie stark, während sie innerlich verletztlich sind. Sie suchen Anerkennung über Leistung, vermeiden jede Spur von Schwäche oder verwandeln Angst in Aggression. Diese Rollenbilder sind kurzfristig stabilisierend, doch sie verhindern langfristig den Zugang zu den eigenen Gefühlen.

Hinzu kommen unbewusste Bewältigungsstrategien, die wie ein „toxisches Set“ wirken: Schweigen, Rückzug, Überkompensation durch Arbeit, Aggression, Risikoverhalten, Sucht oder übertriebene Anpassung an die Versorgerrolle. Diese Strategien helfen kurzfristig, die Fassade aufrechtzuerhalten – langfristig verstärken sie jedoch Isolation und Leid.

TRAUMA UND MÄNNLICHE IDENTITÄT

Traumatische Erfahrungen entstehen nicht nur durch extreme Ereignisse wie Unfälle, Krieg oder Gewalt. Auch wiederholte Demütigungen, Vernachlässigung, Trennungen oder Arbeitslosigkeit können tiefe Spuren hinterlassen. Fachlich wird unterschieden zwischen einmaligen, überwältigenden Erlebnissen und lang anhaltenden Belastungen, die sich in die Persönlichkeit einschreiben.

Die Folgen lassen sich grob in drei Gruppen ordnen: - Wiedererleben in Form von Flashbacks, Alpträumen oder sich aufdrängenden Bildern

- Vermeidung durch Abwehr, Rückzug oder Sprachlosigkeit

- Übererregung, die sich in Schlafstörungen, ständiger Anspannung, Wut oder riskantem Verhalten zeigt

Bei Männern sind diese Symptome oft verschleiert. Statt Angst oder Hilflosigkeit zu zeigen, greifen sie zu Strategien, die nach außen Stärke vermitteln: Wutanfälle, übermäßiger Alkoholkonsum oder exzessives Arbeiten. So wirken sie funktional, obwohl sie innerlich zerrissen sind. Genau das führt dazu, dass Traumata bei Männern häufig übersehen oder falsch gedeutet werden. Nicht selten geraten sie in die Rolle des „Aggressiven“ oder „Suchtkranken“, während die eigentliche Ursache unsichtbar bleibt.

AUSBLICK

Männer und Väter stehen heute an einem Wendepunkt. Die integrative und männerfokussierte Traumatherapie und Männerarbeit eröffnen Räume für Nähe, Selbstfürsorge und eine neue Form von Männlichkeit, die Stärke nicht im Schweigen, sondern im mutigen Umgang mit Verletzlichkeit findet. Krisen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck der enormen Umbrüche, die z. B. Eine Vaterschaft mit sich bringt. Wer sich traut, über Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder depressive Stimmungen zu sprechen, macht den ersten Schritt aus der Isolation. Selbstfürsorge und Verletzlichkeit sind keine Last, sondern Ressourcen. Männer, die lernen, Grenzen wahrzunehmen, Ängste zu zeigen und Pausen einzulegen, gewinnen Kraft. Gerade Väter, die ihre Krisen nicht verstecken, sondern ansprechen, werden zu wichtigen Vorbildern für ihre Kinder, ihre Partnerinnen und andere Männer. So entsteht ein neues Leitbild von Vaterschaft: nicht als makelloser Versorger, sondern als Mensch, der mit seinen Wunden präsent bleibt. Männer, die diesen Weg gehen, zeigen, dass Heilung möglich ist und dass eine fürsorgliche Männlichkeit nicht nur Familien stärkt, sondern die Gesellschaft insgesamt.

*) Quelle

<https://vfp.de/magazine/freie-psychotherapie/alle-ausgaben/heft-06-2025/maennerfokussierte-traumatherapie>