

Zusammenfassung Vortrag „Mann kann stark bleiben, auch wenn's schwer wird

Der Vortrag von **Johannes Vennen** widmet sich der Frage, warum Männer deutlich häufiger durch Suizid sterben als Frauen – und wie Prävention gelingen kann, wenn man männliche Lebenswirklichkeiten ernst nimmt. Unter dem Titel *„Mann kann stark bleiben, auch wenn's schwer wird“* beleuchtet er psychologische, gesellschaftliche und kulturelle Aspekte männlicher Suizidalität und entwickelt daraus praxisnahe Impulse zur emotionalen Vorsorge.

1. Ausgangspunkt: Eine stille Epidemie

Vennen beschreibt Suizidalität als eine „stille Epidemie“, die bei Männern häufig verdeckt bleibt – verdeckt durch Rollenbilder, Scham und Schweigen. Jährlich sterben in Deutschland rund 10.000 Menschen durch Suizid, davon etwa 75 % Männer. Besonders betroffen sind ältere Männer über 50 Jahren, aber auch bei jungen Männern bis 25 ist Suizid die häufigste Todesursache. Frauen unternehmen zwar häufiger Versuche, Männer aber wählen „tödlichere“ Methoden – und ihr Suizid ist meist das Endprodukt einer längeren, unentdeckten Krise.

2. Männer und Gefühle: Die Tabuzone Verletzlichkeit

Ein zentrales Problem liegt im männlichen Umgang mit Gefühlen. Männlichkeit wird kulturell häufig mit **Gefühlsabwehr, Kontrolle und Funktionieren** gleichgesetzt. Männer regulieren Emotionen über Aktivität – Arbeit, Sport, Medien, Alkohol oder Sex – statt über Reflexion. Dadurch verlieren sie zunehmend den Kontakt zu ihrem „inneren Menschen“. Verletzlichkeit, Hilflosigkeit oder Kontrollverlust werden verdrängt, statt angenommen. Das Ergebnis: emotionale Verarmung, innere Leere, Fremdheit gegenüber sich selbst – eine Konstellation, die den Nährboden für Depressionen bildet.

3. Männliche Depression: Das unsichtbare Leiden

Vennen erläutert, dass Depressionen bei Männern häufig unerkannt bleiben, weil die Symptome von den klassischen Diagnosemustern abweichen. Männer zeigen eher Gereiztheit, Aggressivität oder Rückzug statt Traurigkeit. Sie haben oft keine Sprache für ihre Gefühle und suchen seltener Hilfe. Schätzungen zufolge bleiben bis zu 50 % der Depressionen bei Männern unerkannt. Das „Funktionieren“ überdeckt das Leiden – bis der Druck zu groß wird.

4. Risikofaktoren und psychologische Prozesse

Zu den bekannten Risikofaktoren zählen Depressionen, traditionelle Männlichkeitsbilder, Einsamkeit und chronische Erkrankungen. Dahinter wirken spezifische Prozesse:

- der **dysfunktionale Umgang mit Gefühlen**,
- das Gefühl, **nicht mehr dazugehören** (Desintegration),
- und die Überzeugung, **eine Belastung für andere** zu sein („perceived burdensomeness“).

Diese Dynamiken führen in die innere Isolation – den Kern suizidaler Entwicklungen.

5. Macher und Lasser: Ein neues Verständnis von Stärke

Ein zentraler Abschnitt des Vortrags widmet sich dem Spannungsfeld von „**Macher-**“ und „**Lasser-Qualitäten**“.

Männer identifizieren sich stark über Kontrolle, Leistung und Wirksamkeit – das Mindset, das Leben sei „machbar“. Diese Haltung kann Erfolg und Selbstwert fördern, wird aber gefährlich, wenn sie absolut gesetzt wird. Denn das Leben enthält Unkontrollierbares – Krankheit, Verlust, Zufall.

Vennen führt den Begriff der „**Lasser-Qualitäten**“ ein: die Fähigkeit, Dinge geschehen zu lassen, Unkontrollierbares zu akzeptieren, Glück und Zufall anzuerkennen. Er zitiert Viktor Frankl:

„Wenn wir eine Situation nicht mehr ändern können, sind wir gefordert, uns selbst zu ändern.“

Macher-Qualitäten machen glücklich – Lasser-Qualitäten gelassener. Männer brauchen beides, um in Krisen widerstandsfähig zu bleiben.

6. Prävention: Emotionale Vorsorge

Anstatt auf klassische Resilienzmodelle zu fokussieren, plädiert Vennen für das Konzept der „**emotionalen Vorsorge**“:

Resilienz hilft in akuten Stürmen, emotionale Vorsorge sorgt dafür, dass zukünftige Stürme weniger zerstörerisch werden.

Er betont: Alles, was die psychische Gesundheit stärkt, wirkt auch suizidpräventiv – sein Fokus liegt jedoch auf **Verhaltensprävention**, also auf inneren und zwischenmenschlichen Haltungen, die Männer selbst kultivieren können.

7. Selbstverbindung – die erste Form von Prävention

Prävention beginnt mit Beziehung – aber nicht zuerst nach außen, sondern **nach innen**.

Männer sollen lernen, „Impathie“ zu entwickeln: den empathischen Blick nach innen. Das bedeutet, wahrzunehmen, was in einem vorgeht, ohne es sofort zu bewerten. Ein sanfter, selbstfreundlicher Umgang mit sich selbst erhöht die Widerstandsfähigkeit – Selbsthärte dagegen schwächt sie.

Vennen lädt zu kleinen Übungen ein, etwa sich regelmäßig zu fragen:

- Wie angespannt bin ich gerade (1–10)?
- Was fühle ich?
- Was brauche ich?

Diese Form der Selbstverbindung ist die Grundlage emotionaler Vorsorge.

8. Resonanz – Verbindung nach außen

Zur inneren Verbindung kommt die äußere: **Resonanzbeziehungen.**

Vennen betont die Bedeutung des „Intimus“ – eines Menschen, bei dem man sich zeigen darf, wie man wirklich ist.

Männerfreundschaften sind oft „nebeneinander statt miteinander“ – geprägt von Aktivität, nicht von Gefühl.

Wer in Krisen nur eine Bezugsperson (meist die Partnerin) hat, steht im Konfliktfall schnell allein da.

Prävention heißt deshalb, **mehr als einen Intimus zu haben** – mindestens eine weitere Person, die Vertrauen trägt.

9. Schlussgedanken

Vennen schließt mit einem klaren Appell:

Verhältnisprävention – also gesellschaftliche, strukturelle Bedingungen – bleibt wichtig.

Aber entscheidend ist das Verhältnis **zu sich selbst.**

Denn Prävention beginnt immer mit der Bereitschaft, sich selbst zuzuwenden, Verletzlichkeit zuzulassen und echte Verbindung zu leben.

„Auch zu dir selbst. Immer.“

Johannes Vennen

www.praxis-vennen.de

www.männergeseundheit-sh.de

Instagram: [der_manfluencer](#) sowie auf LinkedIn