

Zusammenfassung

Der Workshop „*Mann kann praktischen Knowhow entwickeln*“, geleitet von **Johannes Vennen**, vertieft die zentralen Gedanken seines Vortrags „*Männer und Suizidalität – Mann kann stark bleiben, auch wenn's schwer wird*“ auf praktische Weise. Ziel war es, den Teilnehmenden Wege zu eröffnen, wie Männer eine bessere Beziehung zu sich selbst und zu anderen entwickeln können, um Krisen vorzubeugen und psychischer Belastung früher entgegenzuwirken.

1. Einstieg: Innehalten als Gegenbewegung zur Externalisierung

Zu Beginn lud Vennen die Teilnehmer zu einer kurzen, stillen **Innehalte-Übung** ein, eingeleitet durch den Klang einer Klangschale. Diese Sequenz diente als bewusster Gegenpol zu dem männlich typischen Muster des „Tuns statt Fühlens“ – der sogenannten **Externalisierung**.

Die Männer wurden gebeten, den Ton auf sich wirken zu lassen, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten. Danach folgte die Frage, ob sie im Alltag ähnliche Momente des Innehaltens kennen oder praktizieren. Einige Teilnehmer berichteten tatsächlich von Ritualen dieser Art – ein Hinweis darauf, dass viele Männer durchaus Zugänge zur Selbstwahrnehmung besitzen, diese aber im Alltag oft unterdrücken oder verlernen.

Vennen empfahl, solche kurzen Innehalte-Momente **mehrmals täglich (zwei- bis dreimal)** in den Alltag zu integrieren – morgens, in Pausen oder vor dem Schlafengehen. Schon wenige bewusste Atemzüge oder Sekunden der Achtsamkeit fördern das Fühlen und schwächen die Tendenz, Emotionen zu externalisieren.

2. Selbstverbindung – den inneren Menschen spüren

Im ersten Hauptteil stand die **Selbstverbindung** im Mittelpunkt – die Fähigkeit, mit dem, was in einem geschieht, in Kontakt zu bleiben, auch wenn es unbequem ist. Vennen betonte, dass Selbstverbindung die Grundlage jeder emotionalen Vorsorge sei: Nur wer sich selbst spürt, kann frühzeitig erkennen, wann er überfordert, angespannt oder isoliert ist.

Nach einer kurzen Einführung leitete er die Übung „**Drei Fragen der Selbstverbindung**“ an – eine kleine, aber wirkungsvolle Routine, die Männer in ihren Alltag integrieren können.

Die Fragen lauteten:

1. Wie angespannt bin ich gerade (Skala 1–10)?
2. Was fühle ich in diesem Moment?
3. Was brauche ich gerade?

Die Teilnehmer wurden angeleitet, diese Fragen nicht analytisch, sondern körperlich-intuitiv zu beantworten – also *nicht denken, sondern spüren*.

Vennen ermutigte dazu, die Übung **zweimal täglich** durchzuführen, besonders in Momenten von Stress oder Erschöpfung. Diese Mini-Routine fördert emotionale Selbstwahrnehmung und stärkt die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse rechtzeitig wahrzunehmen, bevor sie in Erschöpfung oder Rückzug münden.

3. Selbstfreundlichkeit – sich selbst Resonanz geben

Im nächsten Schritt thematisierte Vennen den Umgang mit sich selbst in Momenten, in denen äußere Resonanz – also Bestätigung oder Unterstützung durch andere – ausbleibt. Unter Bezug auf den Soziologen **Hartmut Rosa** führte er den Begriff der **Selbstresonanz** ein: die Fähigkeit, sich selbst freundlich wahrzunehmen, auch wenn die Umwelt keine Rückmeldung gibt oder ablehnend reagiert.

Er stellte die Idee der **Selbstfreundlichkeit** als konkrete Übungspraxis vor: Ein zentraler Bestandteil sei das Arbeiten mit **Glaubenssätzen**, die eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber ausdrücken – etwa:

„Ich nehme mich so, wie ich bin.“

„Ich bin gut, wie ich bin.“

„Ich darf freundlich mit mir sein.“

Diese Sätze sollten kurz, gegenwartsbezogen und emotional stimmig formuliert sein. Entscheidend sei jedoch nicht nur das Denken, sondern das **Validieren durch Handlungen**: kleine alltägliche Gesten der Selbstfürsorge, Pausen, bewusste Belohnungen oder achtsame Routinen, die den Satz im Alltag lebendig werden lassen.

4. Verletzlichkeit und Stärke – stoische Perspektiven

Im dritten Themenblock spannte Vennen den Bogen zu einer philosophischen Perspektive: der **stoischen Haltung**. Unter Bezug auf die Tugend der *Discretio* – die Fähigkeit zu unterscheiden, was man beeinflussen kann und was nicht – verdeutlichte er, dass **Verletzlichkeit keine Schwäche**, sondern Ausdruck menschlicher Tiefe ist.

Zur Veranschaulichung stellte er eine **stoische Übung der Erlaubnis** vor:

„Ich darf andere belasten.“

Dieser Satz richtet sich gegen die verbreitete männliche Vorstellung, immer stark und unabhängig sein zu müssen. Vennen betonte, dass diese Übung nicht dazu gedacht sei, sie emotional auszuleben, sondern sie als intellektuellen Impuls mitzunehmen: Wer sich erlaubt, Belastung zu teilen, entlastet sich selbst – und öffnet Wege zu echter Verbindung.

5. Verbindung nach außen – Authentische Beziehungen als Schutzfaktor

Im letzten inhaltlichen Abschnitt rückte Vennen die **soziale Dimension** der Prävention in den Fokus. Beziehungen – Freundschaften, Partnerschaften, Familie – seien zentrale Schutzfaktoren gegen psychische Krisen und Suizidalität. Studien zeigen: Menschen mit stabilen, authentischen Beziehungen sind glücklicher, resilienter und leben gesünder.

Besonders betonte er die Rolle des „**Intimus**“ – einer Person, mit der man über Zweifel, Ängste oder Verletzlichkeit sprechen kann. Männerfreundschaften seien oft aktivitätsbasiert („Nebeneinander statt Miteinander“) und seltener emotional tief.

Vennen gab den Teilnehmenden einfache, alltagstaugliche Impulse, um **authentischere Verbindungen** zu fördern:

- bei oberflächlichen Gesprächen nachfragen: „*Wie geht's dir – wirklich?*“
- selbst ehrlicher antworten: „*Heute war kein leichter Tag.*“
- kleine echte Momente zulassen statt großer Geständnisse.

Zum Nachdenken stellte er die Frage:

„Mit wem in meinem Leben könnte ich mich ein Stück echter zeigen?“

6. Abschluss: Emotionale Vorsorge als tägliche Praxis

Zum Ende fasste Vennen die Kernbotschaft des Workshops zusammen:

Emotionale Vorsorge bedeutet, die Verbindung zu sich selbst und zu anderen bewusst zu pflegen – nicht als große Lebensaufgabe, sondern als tägliche, kleine Praxis.

- **Selbstverbindung:** regelmäßig innehalten, spüren, was in einem vorgeht.
- **Selbstfreundlichkeit:** sich mit wohlwollender Haltung begegnen.
- **Verbindung nach außen:** Nähe zulassen und sich zeigen.

Er schloss mit dem Gedanken:

„Stark bleiben heißt nicht, nichts zu fühlen – sondern verbunden zu bleiben, auch wenn's schwer wird.“

Johannes Vennen

Weitere Infos auf:

www.praxis-vennen.de

www.männergeseundheit-sh.de

Instagram: [der_manfluencer](https://www.instagram.com/der_manfluencer)

sowie auf LinkedIn