

Was Austausch unter Männern bedeuten kann

SOZIALES In Oldenburg setzt die „Beratungsstelle Männersache“ auf Zuhören und echten Kontakt – Große Nachfrage

VON FABIAN BECKER

OLDENBURG – „Ich habe lange gebraucht, zu verstehen, was es überhaupt heißt, meine Gefühle zu zeigen“, sagt Karsten Guschke. Heute spricht der 61-Jährige regelmäßig mit anderen Männern über Beziehungen, Selbstzweifel und Erfahrungen. „Weil es einfach zu meinem Leben gehört.“ In Oldenburg findet er diesen Austausch bei der „Beratungsstelle Männersache“ – und damit ist er nicht allein. Das Angebot vom „Männer(Wohn)Hilfe Verein“ gibt es seit 2020. „Es war vom ersten Tag an ausgebucht“, erzählt Wolfgang Rosenthal, Mitbegründer des Vereins.

Austausch statt Isolation

In Einzel- oder Gruppengesprächen tauschen sich Männer untereinander aus – egal, zu welchem Thema. Der Ansatz: „Dem Einzelnen das geben, was er braucht – Kontakt“, erklärt Rosenthal. „Es ist wichtig, Männer in ihrer Fehlerhaftigkeit wahrzunehmen.“ Denn eine Herausforderung spielt offenbar immer wieder eine Rolle: die Einordnung von Ge-



Setzen auf Austausch: Wolfgang Rosenthal (kleines Bild, li.) und Jürgen Rauch vom Oldenburger „Männer(Wohn)Hilfe Verein“. Das Angebot „Beratungsstelle Männersache“ bietet Männern diesen Raum.

SYMBOLBILD: SVEN HOPPE/DPA UND PRIVAT (2)

fühlen. „Es gibt viele Männer, die sagen ‚Ich spüre nichts‘ – was natürlich nicht der Fall ist“, erzählt Jürgen Rauch, Leiter der Gruppe „Biographieworkshop“. Stattdessen fiele es ihnen schwer, ihre Gefühle zu beschreiben.

Wie fühlt ein Mann überhaupt?

Diese Erfahrung machte auch Karsten Guschke. Er gehört zur Gruppe „Treffpunkt Männer Oldenburg“ (TOM). Der 61-Jährige begann mit Anfang 20 sich intensiv mit Män-

nern auszutauschen. Aufgewachsen ist er unter Frauen – zwei Schwestern, Mutter und Oma. Sein Vater war arbeiten. „Ich war total fixiert auf Frauen“, erinnert er sich. Eine Zeit lang habe er sich sogar geschämt ein Mann zu sein. „Ich fand es furchtbar, was meine Mitgenossen machen. Damit wollte ich nichts zu tun haben.“

Doch wirklich gut lief es mit Frauen auch nicht. Immer wieder bekam er zu hören, dass er zu verschlossen sei. Schließlich erkannte er, dass Mann sein auch anders geht

und suchte den direkten Austausch mit anderen Männern. Schritt für Schritt lernte er, sich mit der eigenen Gefühlswelt auseinanderzusetzen: „Es ist wichtig, dass Männer ihre Gefühle ausdrücken – damit Wut einen angemessenen Ausdruck findet.“

Typisch Mann

Wie dieser fehlende Ausdruck das Leben prägen kann, zeigt die Geschichte von Rüdiger F. Auch er nimmt an der Männer-Gruppe „TOM“ teil. Sein jüngeres „Ich“ beschreibt der heute 70-Jährige als „typischer Mann“ – dominant, durchsetzend, teils egoistisch. Mit 17 brachte ihn eine Freundin zum Nachdenken: „Rüdi, wenn Blicke und Worte töten könnten, würden in deiner Umgebung die Leute reihenweise tot umfallen.“

„Ich kann eine so scharfe Zunge haben, dass ich Leute wirklich mundtot machen kann. Und das habe ich als Waffe eingesetzt“, erinnert F. sich. „Warum machst du so eine Scheiße?“, fragte er sich. Die Antwort: fehlendes Selbstbewusstsein und Minderwertigkeitsgefühle. Er begann, sich und sein Verhalten zu reflektieren – auch im Aus-

tausch mit anderen Männern. Heute telefoniert er jeden Morgen mit seinem besten Freund – ein festes Ritual. „Es gibt kein Thema, worüber wir nicht sprechen können.“

„Das war mein Leben“

Auch beruflich erkannte F., dass er nicht in das leistungsorientierte Männlichkeitsbild passte. Der 70-Jährige arbeitete als Lehrer. Wirklich zufrieden machte ihn der Beruf nicht – seine eigenen Ansprüche standen ihm im Weg. Irgendwann habe er nur noch funktioniert – ein innerer Kampf. Schließlich entschied F. sich gegen den Job. Seine Frau konnte die Entscheidung nicht nachvollziehen. Auch F. hatte anfangs große Selbstzweifel. Doch die Entscheidung habe er nie bereut, auch wenn die Beziehung unter anderem an seiner Neuorientierung zerbrach. Anstatt als Lehrkraft arbeitete er mit Jugendlichen in besonderen Lebenslagen. „Das war mein Leben.“

Männlichkeit und Menschlichkeit

Dass gesellschaftliche Rollenbilder Männer stark beein-

flussen, zeigt eine Meta-Studie von 2026: So fühlen sich Männer am ehesten bedroht, wenn sie selbst das Gefühl haben, bestimmten „Männlichkeitsidealen“ nicht gerecht zu werden. Das kann sich wiederum negativ auf die Gefühlswelt, die Gedanken und das Verhalten auswirken.

Doch anstatt sich aus diesem gesellschaftlichen Korsett zu befreien, ist Gegenteiliges zu beobachten: Bundeskanzler Friedrich Merz fordert mehr Leistung, zugleich werden die Gelder der Psychotherapie gekürzt und Influencer wie Andrew Tate transportieren über soziale Medien ein frauenverachtendes Männerbild.

All das bereitet Männern wie Rosenthal, Rauch, Guschke und F. Kopfzerbrechen – besonders die immer weiter in den Hintergrund rückende Empathie. „Solange unsere Gesellschaft Leistung höher bewertet als Mitmenschlichkeit, wird es immer Schwierigkeiten geben“, betont Rauch. Für Rüdiger F. scheitert es dabei häufig bereits an einer essenziellen Eigenschaft: „Zuhören – das fällt vielen Menschen schwer, weil sie so auf ihren eigenen Kummer zentriert sind.“