

Wenn ER mal nicht mehr weiter weiß...

...dann ist seine Partnerin gefragt! Denn nur sie kann sein lädiertes Ego wieder aufbauen. Ein Psychologe erklärt, was jetzt hilft – und was sicher nicht

Manchmal passieren Dinge, die werfen auch den stabilsten Charakter aus der Bahn: Die Kündigung vom Chef, eine schwere Krankheit oder ein anderer Schicksalsschlag. Viele Männer ziehen sich nun in ihr Schneckenhaus zurück, werden schweigsam oder gereizt. „Die meisten Männer wollen ihre Probleme auf eigene Faust lösen“, sagt der Hamburger Psychologe Elmar Basse (44). Doch das gelingt nicht immer! Der Experte erklärt, was Männern jetzt weiter und was ihnen dagegen gar nicht aus dem Seelentief hilft.

Nachbohren zieht runter

„Wie konnte das bloß passieren?“ Verzichteten Sie auf bohrende Nachfragen: „Männer machen sich genug Vorwürfe, die Nadelstiche der Partnerin machen die Situation nur noch schlimmer“, so Basse. Besser: Neutrale Fragen stellen, zum Beispiel: „Wie hast du die Situation erlebt?“



Zusammen stark!
Man(n) muss nicht jede Krise im Alleingang überstehen

„Was ist dein nächster Schritt? Gehst du zur Bank oder sprichst du mit dem Schuldner?“ Basse erklärt: „So behalten Männer das Gefühl, die Entscheidungen alleine zu treffen.“

Einfach für ihn da sein

Er will nicht reden? „Dann zwingen Sie ihn nicht.“ Da sein, zu zweit ein Glas Wein trinken: „Halten Sie das Schweigen aus!“ Ganz wichtig: „Sagen Sie ihm, dass er jederzeit mit Ihnen sprechen kann, wenn er das Bedürfnis hat.“ Basse ist sicher: „Irgendwann bricht bei ihm die Hemmschwelle!“

Wieder ins Leben locken

Wochenlang auf dem Sofa grübeln geht an die Substanz. „Gegen Lethargie und depressive Verstimmungen hilft Sport“, sagt Basse. Gemeinsam Radfahren, Walken, Joggen: „In der Bewegung schüttet der Körper Glückshormone aus.“ Ebenfalls gut: „Bitten Sie ihn um Hilfe bei Ihren Problemen. Das lenkt ihn von seinen ab.“

Profi-Rat einholen

„Jeder braucht eine gewisse Zeit, um Probleme zu ordnen. Das ist ganz normal“, sagt Basse. Wenn ER sich allerdings über Wochen distanziert, Körperkontakt meidet, gereizt ist oder oft gedankenv ersunken, besteht die Gefahr einer Depression. „Auch vermehrter Alkohol- oder Nikotinkonsum sind Warnzeichen!“ Beratung finden Männer und Ihre Partnerinnen bei psychosozialen Beratungsstellen (z. B. pro familia) oder beim Psychotherapie-Informationsdienst (www.pid.de). **Bettina Leveck**

Vertrauen in seine Fähigkeiten setzen

Der Jobverlust zieht vielen Männern den Boden unter den Füßen weg. Der Experte: „Sie definieren sich über Leistung. Eine Kündigung kratzt gewaltig am Selbstbewusstsein.“ Frauen sollten die Situation deshalb nicht kleinreden, sondern Mut machen: „Ich verstehe, dass du dich ärgerst. Aber mit deinen Fähigkeiten wirst du sicher eine neue Stelle finden.“

Seine Vorzüge betonen

Balsam für die gebeutelte Männerseele sind aufbauende Komplimente, z. B. „Ich bin so froh, dass ich dich habe!“ Wichtig: „Stärken Sie seine Stärken.“ Ob talentierter Handwerker, guter Liebhaber oder toller Vater: „Loben Sie ihn

für die Dinge, die er gut kann. Das baut sein Selbstwertgefühl auf.“

Rückendeckung geben

Ganz klar: Vor Dritten über seine Probleme sprechen, ist tabu! „Das gibt ihm ein mieses Gefühl“, sagt Basse. Auch nicht auf eigene Faust handeln, z. B. heimlich einen neuen Job für ihn suchen. „Männer fühlen sich dann degradiert.“ Besser: Anspornen ohne Druck, etwa: „Mach dir keinen Stress, ich weiß, dass du dein Bestes gibst!“

Ganz sanft anschubsen

Auch wenn's gut gemeint ist: „Bombardieren Sie Ihren Partner nicht mit Ratschlägen“, warnt der Psychologe. Doch was tun, wenn ER nicht in Gang kommt? „Zeigen Sie Alternativen auf.“ Beispiel: