SERIE: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG & BEZIEHUNG · PDF 4

Warum Männer schweigen.

Über Rückzug, Scham und das, was hinter dem Schweigen oft wirklich liegt.

Matteo Lencioni · Systemischer & psychologischer Berater

Viele Männer sprechen nicht über das, was sie bewegt. Nicht, weil sie nichts fühlen. Sondern weil sie früh gelernt haben, es nicht zu zeigen.

In meiner Arbeit sitzt mir immer wieder der Vater gegenüber, der lange kein Wort sagt – und dem man trotzdem ansieht, dass in ihm einiges arbeitet. Schweigen ist selten Gleichgültigkeit. Häufiger ist es ein erlerntes Muster, ein Schutz, der irgendwann notwendig schien und längst zur Gewohnheit wurde. Wer das versteht, deutet Rückzug anders: nicht als Mauer, sondern als Signal.

> ***"Hinter dem Schweigen liegt oft nicht Leere, sondern etwas, für das nie Worte gelernt wurden."***

Die Funktion von Rückzug

Rückzug erfüllt einen Zweck. Er schafft Abstand, wenn die innere Anspannung zu groß wird, und schützt vor einer Überforderung, die sich schwer in Worte fassen lässt. Viele Männer haben gelernt, Belastung mit sich selbst auszumachen – nicht aus Stärke, sondern weil ihnen nie ein anderer Weg gezeigt wurde.

Scham und Verletzlichkeit

Verletzlichkeit zu zeigen, ist für viele Männer mit Scham besetzt. Schon früh hören sie Botschaften wie ein Junge weint nicht oder sei stark. Diese Sätze hinterlassen Spuren: Gefühle zu zeigen fühlt sich an wie ein Versagen. Das Schweigen wird dann zur sichersten Option – auch wenn es einsam macht.

Missverständnisse in Beziehungen

In Beziehungen wird Schweigen oft als Desinteresse oder Ablehnung gedeutet. Die eine Seite zieht sich zurück, um sich zu schützen – die andere fühlt sich ausgeschlossen und drängt nach. Je mehr die eine fragt, desto mehr verschließt sich die andere. Ein Kreislauf, der beide verletzt, obwohl keiner es beabsichtigt.

Was Männer oft brauchen

Statt Druck

→ Zeit und Raum, ohne sofort reden zu müssen.

→ Die Erfahrung, dass Verletzlichkeit nicht bestraft wird.

→ Gespräche, die nicht als Verhör, sondern als Angebot ankommen.

→ Ein Gegenüber, das Rückzug nicht als Angriff nimmt.

Reflexionsfragen

1. Wenn du dich zurückziehst – wovor schützt du dich in diesem Moment?

2. Welche Botschaften über Gefühle hast du früh mitbekommen?

3. Was bräuchtest du, um dich öfter zu zeigen, statt zu schweigen?

Beratung & Begleitung

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Kommunikation und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung.

→ Persönliche Gespräche – vor Ort in Bayern oder online.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de

Weitere kostenlose Bibliotheken

→ Elternbibliothek – Verstehen, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt.

→ Fachkräftebibliothek – Impulse für die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe.

→ Persönliche Entwicklung & Beziehung – diese Reihe.

Bücher von Matteo Lencioni

→ Kinder sehen, die sonst niemand sieht – über den Blick hinter das Verhalten.

→ Starke Wurzeln – das begleitende Workbook.

→ Erhältlich über www.matteo-lencioni-beratung.de