

**N**eulich schickte mir Facebook wieder einmal unaufgefordert eine Nachricht: „Hallo Peter! Wir finden, Freundschaft ist etwas Besonderes. Seit 10 Jahren bist du mit Axel auf Facebook befreundet. Glückwunsch zum Jahrestag!“ In der Regel überlese ich solche Meldungen einfach, aber dieses Mal blieb ich hängen: Facebook lag wie so häufig falsch – und hatte doch Recht. Nein, ich bin nicht seit 10 Jahren mit Axel befreundet, wir kennen uns schon aus der Schule. Und nein, befreundet wäre auch zu viel gesagt, wir haben seit 9 Jahren kein Wort gewechselt, wohnen inzwischen 1000 Kilometer voneinander entfernt und haben auch sonst wenig Gemeinsamkeiten. In den Jahren vor dem Abi war das allerdings anders: Jeden Tag nach der Schule gingen wir gemeinsam ab, da gab es ein Ritual aus Kneipe, Weißbier und Flipper, bevor sich jeder nach Hause aufmachte und für die nächste Klausur büffelte. Aber: Ja, Facebook, Freundschaft ist etwas Besonderes. Nur bemerken Männer das in den meisten Fällen erst, wenn es viel zu spät ist.

#### WARUM GIBT'S FREUNDE NICHT AUF REZEPT?

Natürlich kann ich als Mann auch ohne Männerfreundschaften durch das Leben gehen. Studien zeigen aber: Es wird dann ein kurzes, anstrengendes und ungesundes Leben. Der Biologe Dr. Oliver Schülke hat mit Professorin Julia Ostner von der Universität Göttingen und dem dortigen Deutschen Primatenzentrum Männerfreundschaften bei Makaken in Thailand und Marokko beobachtet. Ein Ergebnis: „Männchen, die intensiver freundliche Interaktionen mit anderen Männchen zeigten, reagierten in einer angespannten Situation mit einem geringeren Anstieg des Stresslevels.“ Sie produzierten weniger Glucocorticoide, die den Körper kurzfristig in Alarmbereitschaft versetzen, langfristig allerdings negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Es gibt eine ganze Reihe weiterer Studien, die einen direkten Zusammenhang zwischen Männerfreundschaft und Gesundheit herstellen. „Männer die mehr Freundschaften pflegen, leben länger und gesünder“, fand etwa Dr. Geoffrey L. Greif von der University of

Maryland in mehreren Untersuchungen und Befragungen heraus – nachzulesen unter anderem in seinem bislang nur auf Englisch erschienenen Buch „Buddy System – Understanding Male Friendship“ (Oxford University Press, zirka 30 Euro). Eine Studie an der University of Michigan kam zu dem Ergebnis, dass schon ein freundschaftlich gutes Verhältnis zum Nachbarn das Risiko eines Herzinfarktes halbiert. Experte Schülke fügt hinzu: „Eine enge Freundschaft kann das Leben so sehr verlängern, wie 15 Zigaretten am Tag es verkürzen. Das ist eine relevante Größe.“

#### WOZU KUMPELS, WENN ES FRAUEN GIBT?

Nun könnte man einwenden: Ich habe doch genügend Frauen in meinem Leben – wozu brauche ich da andere Männer als Freunde? Doch dabei fällt unter den Tisch, dass beide Beziehungen komplett andere Funktionen erfüllen und sich nicht wechselseitig ersetzen. Männerforscher Björn Süffke aus Leopoldshöhe ([www.maenner-therapie.de](http://www.maenner-therapie.de)) bringt's auf den Punkt: „Einen besten Freund zu haben, ist nicht nur schön, es reduziert auch in nicht unerheblichem Maße die emotionale Abhängigkeit von Frauen. Die Partnerin ist dann schlichtweg nicht mehr die einzige Bastion gegen die Einsamkeit, so wie es heute leider bei vielen erwachsenen Männern der Fall ist.“ Die meisten merken erst bei einer Trennung, in welches Loch sie fallen, weil kein Netz aus guten Kumpels sie auffängt. „In vielen Fällen dürfte ein echter Männerfreund zudem eine deutliche Entlastung für die Partnerschaft sein, die damit von vielen Ängsten, Zwängen, Abhängigkeiten und Unausgesprochenheiten befreit werden könnte“, ergänzt Süffke.

Das Schöne an Männerfreundschaften ist: Sie funktionieren ganz anders als Beziehungen zu Frauen – und als Beziehungen unter Frauen. „Frauen tauschen sich mehr über die Dinge aus und reden, Männer verbinden eher gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse“, sagt Männer-Coach Bjørn Thorsten Leimbach ([www.maennlich.de](http://www.maennlich.de)). „Im Sport, auf Reisen, bei Herausforderungen, die man meistert – all das schafft oft eine starke Verbindung, die dann über Jahre hält.“ Buchautor Leimbach ►

## DAS BUDDY-PRINZIP

**Männern fällt es oft schwerer als Frauen, Freundschaften zu pflegen. 7 wichtige Regeln, die sagen, worauf's ankommt**

#### REGEL 1: HANDELN, NICHT REDEN

Männerfreundschaften wachsen durch gemeinsame Erfahrungen. Nichts wirkt nachhaltiger als Sport, Ausflüge, Urlaube, Abenteuer – das schweißt zusammen.

#### REGEL 2: WIEDERHOLEN

Kumpels brauchen Regelmäßigkeit und Rituale. Beim gemeinsamen Sport ergibt sich das durch Trainingstermine zumeist von selbst. Für andere Aktivitäten sollten Sie feste Zeitfenster vereinbaren: einmal in der Woche, im Monat, im Quartal – je nachdem, wie sehr Sie und Ihre Freunde privat und beruflich eingespannt sind.

#### REGEL 3: ALLES AUSSER FRAUEN

Unter sich gehen Männer miteinander hart, aber herzlich um. Sobald auch nur eine Frau dabei ist, tendieren viele dazu, sich wie die Hähne aufzuplustern. Daher: Männerfreundschaft wörtlich nehmen.

#### REGEL 4: EIN MANN, EIN WORT

Reagieren Sie schnell auf Nachrichten und Anfragen der Kumpels. Kaum etwas anderes zerstört Vertrauen mehr als E-Mails, die in Postfächern vermodern.

#### REGEL 5: FREUNDE GEHEN VOR

Der Männerabend hat absolute Priorität. Sie sollten ihn nur im absoluten Notfall absagen – ganz besonders beim Sport, wenn Sie ein ganzes Team schwächen.

#### REGEL 6: KEINE GEHEIMNISSE

Auch wenn die meisten Männer nicht so viele Worte machen: Ist das Vertrauen unter Freunden groß genug, gibt es kein Thema, das Sie mit den Buddys nicht besprechen können – und die mit Ihnen. Wichtig: Was aus einer Männerrunde kommt, bleibt stets in der Männerrunde!

#### REGEL 7: VORBILD SEIN

Söhne lernen von ihren Vätern. Seien Sie ein Vorbild im Umgang mit den Kleinen und darin, wie Sie Ihre Freundschaften pflegen – diese Saat wird wachsen.



## HEUTE NUR FÜR JUNGS!

**Männerabend ja, schlechtes Gewissen nein – so bereiten Sie die Liebste am besten vor**

**TAKTIK** Machen Sie kein großes Ding aus dem Männerabend. Ein normales Treffen wie viele – kein Grund für sie, neidisch oder gar eifersüchtig zu sein.

**REVANCHE** Erwähnen Sie im gleichen Atemzug aber auch das folgende Wochenende, das Sie ausschließlich für sich und Ihre Partnerin einplanen.

**TEAMPLAY** Sie haben sicher auch ein, zwei Kumpels, die Ihre Frau unausstehlich findet. Erwähnen Sie also auf Nachfrage lieber die anderen der Gruppe, deren Einfluss sie gutheißt.

**NETZWERK** Dank Instagram und Facebook ist die Liebste nur einen Klick davon entfernt, Teil des Männerabends zu werden. Also, Smartphone aus!

## Das gemeinsame Feierabendbier kann ein Anfang sein – doch viel mehr als Smalltalk schweißen Abenteuer Männer zusammen

(„Männlichkeit genießen“, Ellert & Richter, zirka 17 Euro) ergänzt: „Ich glaube, Männer entwickeln Gefühle weniger über Gespräche und mehr über körperliche Tätigkeiten.“ Eine gemeinsame Leidenschaft, im gleichen Team spielen, das schweißt zusammen. „Der Fokus ist nicht so sehr auf den anderen Mann gerichtet, sondern aufs gemeinsame Hobby“, so der Experte. Hinzu kommt eine ganz andere Form von Körperlichkeit: Kumpels rempeln sich an, nehmen sich in den Schwitzkasten, schenken sich nichts – und sind doch oder gerade deshalb beste Freunde. Psychologen nennen das positive Aggression. Im Umgang mit Frauen findet so etwas eher selten statt.

### ZEIGEN KUMPELS AUCH MAL GEFÜHLE?

Und noch etwas unterscheidet Männer- und Frauenfreundschaften: Man achte nur einmal auf die typischen Rituale, wenn Frauen und Männer wo auch immer aufeinandertreffen. Die Freundinnen fragen sich: Wie geht es dir? Freunde fragen: Wann hast du wieder Zeit, mit dem Motorrad in die Berge zu fahren? Das

Problem vieler Männer ist: Sie stellen diese Frage viel zu selten. Das beobachtet auch Männer-Coach Leimbach: „Im Grunde ihres Herzens sind auch Männern Freundschaften wichtig; ich glaube allerdings, dass sie diese zu wenig wertschätzen und pflegen – im Gegensatz zu Frauen.“ Unter Männern gibt es oft so etwas wie ein ungeschriebenes Gesetz, nicht zu reagieren. Einer schreibt eine Mail, in der er ein gemeinsames Wochenende oder auch einen Männerabend vorschlägt, und die Kumpels antworten eine Woche lang nicht drauf. Unter Frauen gäbe es so etwas nicht – da meldet sich Whatsapp im Minutentakt.

Biologe Schülke hat festgestellt, dass nicht nur die Zahl der Freundschaften, sondern vor allem deren Tiefe dafür verantwortlich ist, inwieweit sie etwa zur Stressreduktion beitragen. Da haben Männer Defizite. Nur 38 Prozent von ihnen, so eine Umfrage von Geoffrey L. Greif, wenden sich mit ernsthaften Sorgen an ihre Kumpels. Ist die Männerfreundschaft also nicht viel mehr als die Fortsetzung eines Fußballspiels außerhalb des Sportplatzes –

# LOS GEHT'S, MÄNNER!

Rufen Sie schnell Ihre Kumpels an: Bei unserem #MHMännerabend können Sie mit Ihren besten Freunden viel erleben und viel sparen

Ob Sie die Skier anschnallen oder ins Kino gehen, der Men's-Health-Männerabend ist für Sie ein Gewinn. Unsere Partner bieten Ihnen für Ihre kommende Kumpelsrunde Rabatte und Vergünstigungen. Einfach den Coupon ausschneiden oder die Aktionscodes online eingeben (alle Aktionen finden Sie auch unter [MensHealth.de/maennerabend](http://MensHealth.de/maennerabend)). Teilen Sie unter dem Hashtag #MHMännerabend Fotos Ihrer Unternehmungen auf Facebook oder Instagram.

original  
bootcamp

THE OUTDOOR FITNESS MOVEMENT

## MÄNNER, MOTIVIERT EUCH!

Ein gutes Training braucht frische Luft, Spaß – und einen guten Trainingspartner. Daher laden wir Sie und Ihre Kumpels zu einem Boot-Camp ([www.original-bootcamp.com](http://www.original-bootcamp.com)) im Park um die Ecke ein. Ohne Dach, ohne Schnickschnack, mit Trainern, die lieben, was sie tun. Bei Anmeldung zwischen 12.10. und 12.11.2016 gibt es 20 Euro Rabatt. Code<sup>1</sup>: **Maennerabend@Bootcamp**

<sup>1</sup>Dieses Angebot gilt nur für Neukunden



## LASSEN SIE DIE WÜRFEL ROLLEN

Mal wieder alle um einen Tisch versammeln und eine Runde zocken? Unbedingt! Eine Spitzenauswahl an Gesellschaftsspielen (unser Tipp: das Action-Würfelspiel „Zock 'n' Roll“) finden Sie jetzt unter [www.schmidtspiele-shop.de](http://www.schmidtspiele-shop.de). Mit dem Online-Rabatt-Code **MHZOCKEN** erhalten Sie zwischen dem 12.10. und dem 12.11.2016 30 Prozent Preisnachlass auf dieses launige Gesellschaftsspiel. Der Versand ist kostenlos!

SNOW  
DOME

HOFRÄU MÜNCHEN  
BISPINGEN

## PISTEN-SPASS ZU ZWEIT

Zeit, sich mit den Kumpels auf die Bretter zu schwingen: Der Snow Dome Bispingen bietet anlässlich des MH-Männerabends folgende Rabatt-Aktion: **2 Tagestickets zum Preis von einem** (37 Euro). Dazu einfach diesen Coupon ausschneiden und an der Kasse vorzeigen.

## PLUS: EIN PROSIT AUF DIE FREUNDSCHAFT!

Zusätzlich erhalten Sie im Hofbräu-Wirtshaus im Snow Dome Bispingen mit diesem Coupon **2 Maß Bier (jeweils 1 Liter) zum Vozugspreis von 8,40 Euro**. Beide Rabatt-Aktionen gelten vom 12.10. bis zum 12.11.2016.



## DAS KINO-EVENT FÜR ECHE KERVE

Ultimative Action und coole Helden: willkommen in der UCI-Heroes-Night-Preview! In allen UCI KINOWELTen, zum Sonderpreis von 5,50 Euro pro Ticket.<sup>2</sup> Nur gültig für die Previews von „The Accountant“ (Action-Thriller mit Ben Affleck) am 19.10.16 und „Jack Reacher 2“ (mit Tom Cruise als Geheimagent) am 9.11.16 Der Heroes-Night-Rabatt-Code: **V1M428Q6N8U0VJ0X4S9QXB**

<sup>2</sup> zzgl. Zuschläge: Infos und Standorte: [www.uci-kinowelt.de](http://www.uci-kinowelt.de)



## GENÜSSLICHER CHILL-OUT-ABEND

Sie planen einen Couch-Abend? Schoki, Nüsse, Chips & Co. dürfen da natürlich nicht fehlen. Mit dem Aktionscode **MHMCB16** können Sie unter [www.mycouchbox.de](http://www.mycouchbox.de) jetzt die prall gefüllte Männerabend-Snackbox zum Vorzugspreis von 15 Euro bestellen (ohne Code sind's 19 Euro). Der eigentliche Warenwert liegt bei rund 25 Euro. Na, dann lassen Sie sich's mal schmecken. Achtung – die Stückzahl ist auf 800 limitiert!

JOCHEN  
SCHWEIZER  
Du bist, was du erlebst.

## ACTION-MOMENTE MIT FUN-FAKTOR

Teilen Sie unvergessliche Abenteuer mit Ihren Freunden: Ob Fallschirmsprung, Whisky-Tasting oder Quad-Tour, mit dem Code **MHR201607** erhalten Sie einen Preisnachlass von 20 Euro auf eines von mehr als 2000 Erlebnissen von Jochen Schweizer ([www.jochen-schweizer.de](http://www.jochen-schweizer.de)). Gültig ist das Angebot von 7. bis 13. November 2016 bei einem Mindestbestellwert von 99 Euro.

Pro Bestellung ist nur ein Code einlösbar. Nicht möglich sind Kombinationen mit anderen Rabattaktionen, die Anrechnung auf einen Wertgutschein (auch als Geschenk-Karte oder Erlebnis-Klub-Karte) oder Umtausch sowie eine nachträgliche Einlösung oder Barauszahlung. Der Weiterverkauf ist untersagt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

zusammen kämpfen, siegen, feiern? Experte Leimbach widerspricht: „In meinen Seminaren erlebe ich es immer wieder, dass wahre Männerfreunde sich durchaus über Gefühle austauschen.“ Andere hingegen hätten schon Probleme bei der Übung, sich beim langen Handschlag intensiv in die Augen zu blicken. Vielen Männerbeziehungen mangelt es an Emotionalität. Schuld daran sind die eigenen Väter beziehungsweise deren Abwesenheit.

## WIE PRÄGT FREUNDSCHAFT BEZIEHUNGEN?

„Das Problem ist, dass viele Männer keine Erfahrungen mit ihrem Vater gemacht haben, weil sie zu dominant von der Mutter erzogen wurden. Die Vaterbeziehung ist immer auch ein Modell für Männerfreundschaft und den Umgang unter Männern“, sagt der Männer-Coach. US-Autor Greif untermauert das mit seinen Umfragen: „60 Prozent aller Männer, die mit ihren eigenen Männerfreundschaften zufrieden sind, sagen, dass auch ihre Väter solche Freundschaften pflegen.“ Zum Glück ändert sich da etwas in unserer Gesellschaft. „Die häufigste Antwort von Männern auf die Frage, was sie im Leben heute anders machen würden, lautet: mir für meine Kinder mehr Zeit nehmen“, sagt Leimbach. Eine positive Tendenz. „Viele erkennen den Wert von Vaterschaft.“ Der Grundstein für gute Männerfreundschaften als Erwachsener werde schon im Sandkasten gelegt: „Männer müssen das Selbstbewusstsein entwickeln, eine eigene Rolle mit den Kindern einzunehmen, sollten nicht einfach nur die Mutter kopieren. Es geht darum, gemeinsam etwas zu erleben.“ Nicht quatschen, machen – das zieht sich wie ein roter Faden durch die Männerfreundschaft, vom Sandkasten bis zum Golfplatz. Frauen mögen Beziehungen pflegen können, indem sie sich nur SMS schicken. Männer nicht. Sie brauchen dazu das gemeinsame Wochenende oder den Männerabend (siehe Randspalte auf Seite 136). Vielleicht sollte ich Axel und die anderen Abi-Kumpels mal wieder zu einem Dreisatz aus Kneipe, Weißbier und Flipper einladen. Was sind schon 1000 Kilometer? 🍷



Gemeinsame Aktivitäten mit Freunden, bei denen man wortlos zusammen ein Ziel erreicht – Bergsteigen etwa oder Mountainbiken – sind unserem Autor **Peter Schmidt-Feneberg** die liebsten.

Als Experte Björn Leimbach im Interview das typisch männliche Verhalten ansprach, auf Nachrichten von Freunden nur langsam zu reagieren, fühlte er sich erlappt. „Auf meinem Handy gibt es bestimmt noch zwei, drei unbeantwortete SMS von guten Kumpels.“

Foto: MARCUS VOGEL