



männer*sein

Gegen Stereotypen. Für Typen.

Positiv Mann*Sein

Handreichung für Männergruppen



maennersein

Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne
zur Transformation von Männlichkeit*en
des Männernetzwerks Dresden e.V.



männernetzwerk

Männer*sein – Gegen Stereotypen, für Typen	3
Unser Arbeitsansatz	4
Eine Mission: Männergruppen gründen	6
Sexismus, Reflexion von Privilegien	9
Gesellschaftliche Rahmenbedingungen für Männergruppen	10
Organisatorische Rahmenbedingungen für Männergruppen	12
Ort und Vorbereitung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Bekanntmachung	14
Die 8 ergänzenden Säulen positiver Männlichkeit*en	16
Säule 1 – Reflektiert Mann sein	20
Säule 2 – Verantwortlich Mann sein	22
Säule 3 – Emotional intelligent Mann sein	24
Säule 4 – Achtsam Mann sein	28
Säule 5 – Kommunikativ Mann sein	30
Säule 6 – Vernetzt Mann sein	32
Säule 7 – Glücklich Mann sein	34
Säule 8 – Spirituell Mann sein	37
männer*sein – Gegen Stereotypen, für Typen – das Kartenspiel	39
Fazit	40
Links, Ressourcen	41
Kampagnenmotive	42

Männer*sein¹ – Gegen Stereotypen, für Typen

Diese Broschüre soll dich **Mann*, Fachkraft, LGBTIQ*-, Flinta*-Person** erreichen und anregen, über Männlichkeit*en nachzudenken. Mit unserer Kampagne männer*sein haben wir über Plakate und Postkarten, Webseiten, Filme, Social-Media-Beiträge **für neue Ideen von Männlichkeit geworben.**

Männer*sein ist eine Marke von „Männerrollen neu gedacht“, einem Projekt zur Veränderung der Männer*rollen in Sachsen. Finanziert wurde das Ganze dankenswerterweise vom Freistaat Sachsen über die Richtlinie Chancengleichheit, #jaMann, hört Männer, wir sind bei Gleichstellung „mitgemeint“.

In unserem Projekt haben wir ein Modell entwickelt, die 8 ergänzenden Säulen positiver Männlichkeiten, das für uns eine Lücke ausfüllt. Wie können wir die neuen Rollenbilder aufnehmen und praktisch umsetzen? Nach sieben Jahren Arbeit mit Männergruppen und einer Zweijahresgruppe zum Projekt haben sich Aspekte herausgeschält, die wir euch zusammengeschnitten und garniert präsentieren.

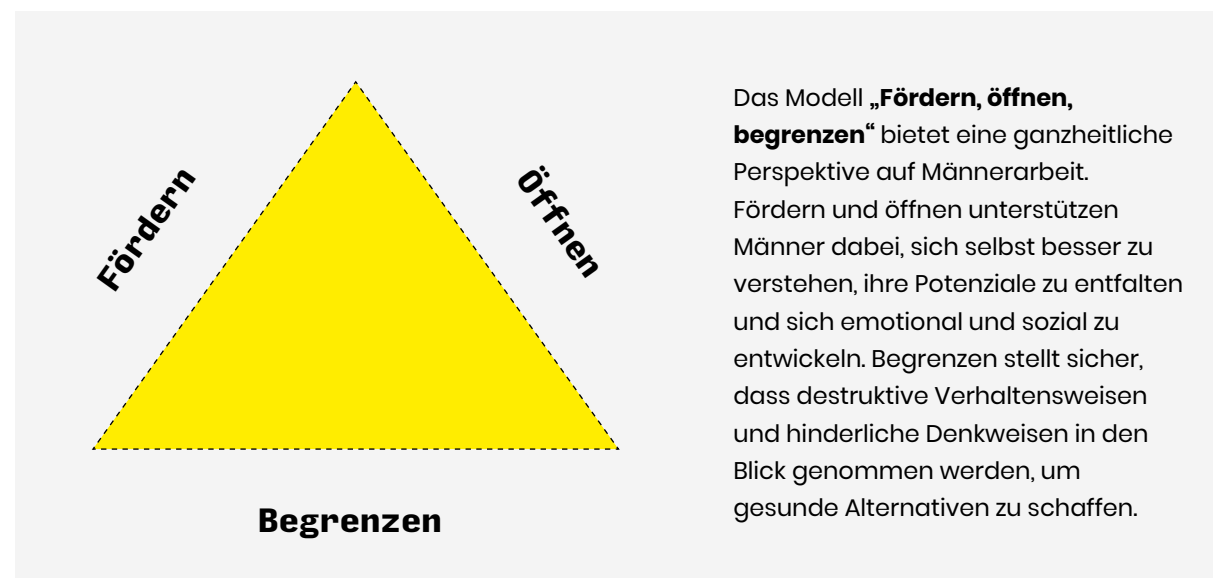
Lasst es euch schmecken!

¹ Wir verwenden das Sternchen (Asterisk *), um geschlechtliche Vielfalt abzubilden. Es nimmt Menschen aller Geschlechter in den Blick, auch diejenigen, die sich weder als männlich noch als weiblich definieren (wollen). Geschlecht ist nicht klar abgeschlossen und „just saying“ – Transmänner sind Männer, also wer sich selbst als Mann definiert, gehört dazu. Und nicht alle passen in binäre Kategorien.

² LGBTIQ* / FLINTA* sind Abkürzungen für Personengruppen. L=Lesbisch; G(ay)=Schwul; B=Bisexuell; T=Trans; I=Intersexuell, A=Asexuell; F=Frauen und meint marginalisierte Personengruppen, die in unserer Gesellschaft besondere Aufmerksamkeit und Schutzräume brauchen bzw. sich emanzipieren und mit denen wir generell solidarisch sind.

Unser Arbeitsansatz

Uns ist ein ressourcenorientierter Zugang zu Männlichkeit*en wichtig. Es geht um Ansätze, wie Männer in ihrer persönlichen Entwicklung und in der Auseinandersetzung mit ihren Männlichkeit*en unterstützt werden können. Das Dreiecksmodell von Markus Theunert ist besonders wichtig in der praktischen Arbeit mit Männern, z. B. in Beratungen, Therapie oder in Gruppen, und hilft dabei, Männer auf drei wesentliche Weisen zu begleiten.



Dieses Modell zielt darauf ab, eine Balance zu schaffen: Einerseits sollen Männer bestärkt werden, sich in ihrer Männlichkeit weiterzuentwickeln, andererseits geht es darum, destruktive Aspekte von Männlichkeitsnormen zu hinterfragen und zu verändern. Es ist ein sehr praktisches Konzept, das in der Arbeit mit Männern vielfältig eingesetzt werden kann – sei es in der Beratung, in Männergruppen oder auch in pädagogischen Kontexten.

Fördern



Männer in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen und zu ermutigen, ihre Potenziale zu entfalten bedeutet, ihre Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken und ihnen zu helfen, ihre persönliche Identität und Ziele zu entwickeln. Dabei sollen sie ermutigt werden, traditionelle Geschlechterrollen zu reflektieren und alternative Wege zu beschreiten.

Beispiel In der Beratung könnte das bedeuten, einen Mann zu ermutigen, seine emotionalen Kompetenzen zu entwickeln, oder ihn dabei zu unterstützen, seine beruflichen Ziele zu erreichen, ohne dabei unter dem Druck traditioneller Männlichkeitsnormen zu stehen.

Öffnen



Männer sollen ermutigt werden, sich gegenüber ihren Gefühlen, ihren inneren Konflikten und auch gegenüber anderen Menschen zu öffnen. Es geht darum, emotionale Intelligenz zu fördern und sich aus starren Rollenbildern zu befreien. Dies beinhaltet auch, Verletzlichkeit zuzulassen und emotionale Bindungen aktiv zu gestalten.

Beispiel Männer könnten ermutigt werden, in Gesprächen über ihre Ängste, Sorgen oder auch Unsicherheiten zu sprechen, ohne Angst davor zu haben, dadurch als „schwach“ zu gelten. Dies betrifft auch den Mut, gesellschaftliche Tabus zu brechen, z. B. indem Männer Care-Arbeit übernehmen oder sich in „weiblich konnotierten“ Bereichen engagieren.

Begrenzen



Hier geht es darum, Männer dabei zu unterstützen, ihre destruktiven oder dysfunktionalen Verhaltensweisen und Muster zu erkennen und zu verändern. Dies kann zum Beispiel die Auseinandersetzung mit aggressivem Verhalten, Dominanzansprüchen oder ungesundem Konkurrenzdenken betreffen. Begrenzen bedeutet auch, die negativen Auswirkungen von toxischer Männlichkeit zu thematisieren und Mechanismen zu entwickeln, um diese zu überwinden.

Beispiel In der Praxis könnte das bedeuten, einem Mann zu helfen, gesündere Formen der Konfliktbewältigung zu erlernen, anstatt Aggressionen auszuleben. Es könnte auch darum gehen, die Auswirkungen von übermäßigem Stress oder Perfektionismus zu erkennen und entsprechende Grenzen zu setzen.

Eine Mission: Männergruppen gründen

Die Vision von Männergruppen ist, ein **bewusstes, kritisches und selbstverantwortliches Männerbild in der Gesellschaft** zu fördern. Ziel ist es, sinnstiftende positive Männlichkeit*en zu stärken, toxischen Männlichkeiten vorzubeugen und eine bewusste, ganzheitliche Selbstwahrnehmung zu fördern. Dabei geht es darum, Männer zu ermutigen, ihre eigene Identität abseits traditioneller Rollenbilder zu reflektieren, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen und tiefere, authentische Verbindungen zu anderen Menschen und der Welt aufzubauen. Männergruppen unterstützen Männer darin, sich selbst besser kennenzulernen, ihre Werte zu hinterfragen und eine positive, sinnstiftende Rolle in der Gesellschaft einzunehmen. Daraus kann gemeinsam ein neues Männerbild entwickelt werden.

Ziel dieser Broschüre ist, engagierte und aufmerksame Männer bei der Gründung und Organisation regionaler Männergruppen zu unterstützen. Männer dürfen sich selbst besser kennenlernen, indem sie in Männergruppen Erfahrungen austauschen und von anderen lernen. Männergruppen vernetzen Männer sinnvoll und bringen sie miteinander in Kontakt. Ein Ort, an dem Gleichgesinnte zusammenkommen und bewusste Männer offen und ehrlich über alle Aspekte des Mannseins sprechen können. Durch Körperarbeit und Atemübungen können Männer den Zugang zu ihrem Inneren finden.

Geschlechterrollen haben sich in den letzten Jahren stark verändert. In unserer Zeit sind Männer zu oft Einzelkämpfer, die lernen dürfen, echte Freundschaften zu pflegen und ihre persönlichen Themen offen zu besprechen. Aus Angst, als schwach zu gelten, behalten viele Männer ihre tiefen Emotionen und Bedürfnisse für sich. Dies führt dazu, dass sie ihr wahres Selbst verdrängen, dann können Männer sich selbst fremd werden. Männern soll geholfen werden, ihr Potenzial besser zu nutzen, ein authentisches Leben und solide Beziehungen zu führen sowie noch verantwortungsbewusstere, verlässlichere Mitglieder der Gesellschaft zu werden. Dies wird sich positiv auf ihre Partnerschaften, Familien, ihr Arbeitsumfeld und persönliches Wohlbefinden auswirken.



Sexismus, Reflexion von Privilegien

Homogenität ermöglicht Männern in Männergruppen sich besser zu zeigen. Geschichtlich gesehen waren Männergruppen oft bedrohlich. In Männerbünden wurden toxische Männerrollen eingeübt und die eigene Position wurde gestärkt. Nur wenn es zur Hinterfragung von Männlichkeit in diesen Gruppen kommt, Gleichberechtigung und positive, nachhaltige Männlichkeit das Ziel ist, können Männergruppen nicht als neuartige Männerbünde und eine progressive Bewegung gedacht werden.

Voraussetzung dafür ist, sich klar zu machen, dass Sexismus ein System ist, dem wir uns nicht entziehen können. Sexistisch zu sein bedeutet nicht (zwangsläufig), böse Absichten zu haben. Aber – dieses System bringt Männer in eine Machtposition. Erforderlich ist daher ein Reflektieren von männlichen Privilegien, um dieses System sichtbar zu machen. Es geht dabei erst mal nicht um Schuld, sondern darum, gesellschaftliche Machtstrukturen zu erkennen und (für Fortgeschrittene) zu verändern.

Akzeptiere, dass Sexismus und das Patriarchat ein System und keine Meinung sind!

Erkenne deine Privilegien und Machtposition als Mann! Zuhören und nicht gleich Frauen, LGBTIQ-Personen und Feminist*innen die Meinung ausdrücken (die haben sie vermutlich schon gehört)! Mach einen Perspektivwechsel und versuche dich hineinzuversetzen, wie eine Frau, LGBTIQ-Person sich in unserer Gesellschaft fühlt!

Unsere Gesellschaft suggeriert, dass zu Glück, Erfolg, basierend auf Leistung, materieller Reichtum, Macht und Einfluss, Karriere machen, gehört. Übertragene, klassisch männliche Werte, sie bestätigen nur, wie stark das Patriarchat noch immer unseren Alltag durchwirkt. Was ist dir wirklich wichtig?



ECHTE MÄNNER WEINEN NICHT?

Doch!

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen für Männergruppen

Diese gesellschaftlichen Rahmenbedingungen schaffen sowohl Herausforderungen als auch Notwendigkeiten, die Männergruppen als unterstützende Gemeinschaften an Bedeutung gewinnen lassen:

1. Traditionelle Geschlechterrollen

Gesellschaftliche Erwartungen an Männlichkeit, die von Männern Stärke, Unabhängigkeit und emotionale Zurückhaltung verlangen, erschweren oft den Zugang zu emotionaler Unterstützung und offenen Gesprächen über persönliche Themen.

3. Rückzug in Individualismus

Moderne Gesellschaften fördern oft einen individualistischen Lebensstil, bei dem der persönliche Erfolg und Unabhängigkeit im Vordergrund stehen. Dies kann Männer davon abhalten, Gemeinschaften zu suchen, in denen sie emotionale Unterstützung finden könnten.

2. Tabuisierung von Schwäche und Verletzlichkeit

Das Zeigen von Schwäche oder Verletzlichkeit gilt bei Männern als unangebracht oder schändlich. Dies kann dazu führen, dass Männer emotionale Probleme und Herausforderungen unterdrücken, statt sie offen zu thematisieren.

4. Mangelnde Vorbilder für emotionale Offenheit

Es fehlen oft öffentlich sichtbare Vorbilder, die Männer dazu ermutigen, offen über ihre Gefühle und Herausforderungen zu sprechen. Traditionelle Medien und Erziehungsmuster verstärken oft stereotype Rollenbilder.

5. Arbeitswelt und Leistungsdruck

Der hohe Leistungsdruck und lange Arbeitszeiten in vielen Berufen lassen wenig Raum für persönliche Reflexion und soziale Bindungen. Männergruppen bieten hier eine Möglichkeit, abseits von beruflichem Stress Unterstützung zu finden.

8. Förderung von Männergesundheit

Initiativen und öffentliche Diskussionen über Männergesundheit können das Bewusstsein für die Bedeutung von Männergruppen schärfen und deren Akzeptanz in der Gesellschaft erhöhen.

6. Verändernde Familienstrukturen

Die traditionelle Rolle des Mannes als Alleinverdiener verändert sich zunehmend. Dies kann Unsicherheiten und Anpassungsschwierigkeiten mit sich bringen. Männergruppen bieten einen Ort, um solche Veränderungen gemeinsam zu reflektieren.

9. Soziale Isolation und Vereinsamung

Besonders in städtischen Gebieten und in älteren Bevölkerungsgruppen kann soziale Isolation ein Problem sein. Männergruppen können hier einen wichtigen Beitrag zur sozialen Integration leisten.

7. Zunehmende psychische Belastungen

Der gesellschaftliche Druck und die steigenden Anforderungen an Männer tragen zu psychischen Belastungen wie Stress, Angst und Depression bei. Männergruppen können hier eine wichtige Ressource für psychische Gesundheit und Resilienz sein.

10. Wandel der Maskulinität

Der gesellschaftliche Diskurs über Maskulinität und die Anerkennung verschiedener Formen des Mannseins schaffen Raum für neue Definitionen von Männlichkeit, die auch emotionale Offenheit und Gemeinschaftlichkeit umfassen.

Organisatorische Rahmenbedingungen für Männergruppen

Diese Rahmenbedingungen unterstützen den Aufbau von Vertrauen, Gemeinschaft und persönlicher Entwicklung innerhalb der Gruppe:

1. Vertraulichkeit

Was besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Dies schafft Vertrauen und ermöglicht ehrliche und offene Gespräche.

2. Regelmäßige Treffen

Feste Zeiten (z. B. wöchentlich, 14-tägig, monatlich) für die Treffen schaffen Struktur und Kontinuität. Verlässlichkeit der Teilnehmer sollte angestrebt werden, um eine stabile Gruppe zu gewährleisten.

3. Klarer Ablauf

Ein festgelegter Ablauf oder eine Struktur für die Treffen hilft, den Fokus zu bewahren und die Zeit sinnvoll zu nutzen. Dies kann eine Mischung aus Gesprächsrunden, Meditation und körperlichen Übungen sein.

4. Offene Kommunikation

Es sollte Raum für jeden Teilnehmer geben, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken, ohne unterbrochen oder bewertet zu werden. Aktives Zuhören und Respekt für die Ansichten anderer sind entscheidend.

5. Gleichberechtigung

Jeder Teilnehmer sollte die Möglichkeit haben, gleichberechtigt zu sprechen und gehört zu werden. Es muss keinen dominierenden Anführer geben, stattdessen kann die Leitung der Treffen auch rotieren.

6. Themenorientierung

Die Gruppe kann sich auch auf bestimmte Themen oder Fragestellungen konzentrieren, die relevant für die Teilnehmer sind (z. B. Männlichkeit, Beziehungen, Vaterschaft etc.)

7. Sicherer Raum

Die Treffen sollten in einer geschützten Umgebung stattfinden, die Ablenkungen minimiert und eine intime Atmosphäre fördert.

8. Gruppengröße

Eine überschaubare Anzahl von Teilnehmern (5-12 Personen) ist ideal, um tiefgehende Gespräche zu ermöglichen und sicherzustellen, dass jeder ausreichend Raum bekommt.

9. Verbindlichkeit und Engagement

Die Teilnehmer sollten bereit sein, sich aktiv einzubringen und sich an die vereinbarten Gruppenregeln zu halten.

10. Moderation und Leitung

Eine moderierende Person kann helfen, den Ablauf zu leiten, Themen zu strukturieren und den Rahmen zu wahren, vor allem in den ersten Sitzungen oder wenn schwierige Themen besprochen werden.

Ort und Vorbereitung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Bekanntmachung

Jahresplanung, Einladung, Öffentlichkeitsarbeit

1. Eine Jahresplanung ist hilfreich. So können alle Männer langfristig diese Termine blocken, wenn gewünscht kann eine inhaltliche Planung gemacht werden.
2. Wer macht was? Raum vorbereiten, sinnlicher Einstieg, moderieren, aufräumen.
3. In der Männergruppe im Männernetzwerk wechseln sich Redekreise (Männergruppe) und inhaltliche Abende (Jahresgruppe – bei der wir die acht Säulen positiver Männlichkeit*en nacheinander behandeln) ab.
4. Eine regelmäßige Einladung (ca. eine Woche vorher) ist wichtig, um die Männer zu erinnern.
5. Eine kleine Erinnerung macht Lust auf den Abend. Stellt Fragen, berichtet vom letzten Mal, bringt ein wenig Herzenswärme hinein, das schafft eine gute Erwartung.
6. Benennt den Rahmen, den Anfang und das Ende sowie was passiert.
7. Auflockernd ist, wenn etwas zu knabbern mitgebracht wird. So kann sich jeder Mann auch ganz persönlich einbringen. Positiv ist, wenn sich Männer thematisch beteiligen (z. B. ein Thema präsentieren oder mit einem sinnlichen Einstieg in den Abend).

Vorbereitung des Ortes

1. Stuhlkreis (oder Sitzkissen, etc.) – alles schön einrichten, aufräumen und Klarheit schaffen ...
2. Eine schöne Mitte schaffen – dort können dann auch die Knabberereien, Tücher, Klangschale und der Redestab sowie dekorative Dinge (z. B. bunte Blätter im Herbst) Platz finden ...
3. Angenehmes Licht (z. B. Kerzen) schaffen eine angenehme Atmosphäre ...
4. Tee und Wasser sowie Tassen und Gläser als Grundausstattung ...



Der Redekreis

Das Redesymbol kann ein Redestab sein. Wir haben bei einer Vater-Kind-Wanderung Fäden um einen Ast gewoben, der Träume und Wünsche symbolisiert. Das nur als anregende Rahmengeschichte.

Der Redestab läuft immer im Uhrzeigersinn die Runde herum, sodass niemand ausgelassen wird. Wer das Redesymbol in der Hand hält, spricht das aus, was er auf dem Herzen hat. Er spricht von sich und versucht dabei, die emotionale Komponente zu berücksichtigen und auszudrücken. Beim Sprechen wird auf die eigenen Grenzen geachtet. Es wird nur das gesagt, was gesagt werden möchte. Wer nichts zu sagen hat oder nichts sagen möchte, gibt das Redesymbol schweigend weiter. Am Ende

der Runde kommt das Redesymbol wieder bei dem an, der den Redekreis begonnen hat. Es ist möglich, eine weitere Runde zu drehen.

Nur der Mann, der das Redesymbol in der Hand hält, darf sprechen. Alle anderen hören – möglichst aufmerksam – zu. Sie unterbrechen nicht, sie kommentieren nicht, sie geben keine Ratschläge, sie sind ganz Ohr.

In einer erweiterten Form kann das Redesymbol auch zur Moderation genutzt werden. Wer spricht und den Stab hat, kann Rückfragen zulassen oder sich etwas wünschen (z. B. Ratschläge, Feedback, etc.). Das bedeutet, dass die Männer ihre Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse und die Zeit im Blick haben müssen.

Beispielhafter Ablauf

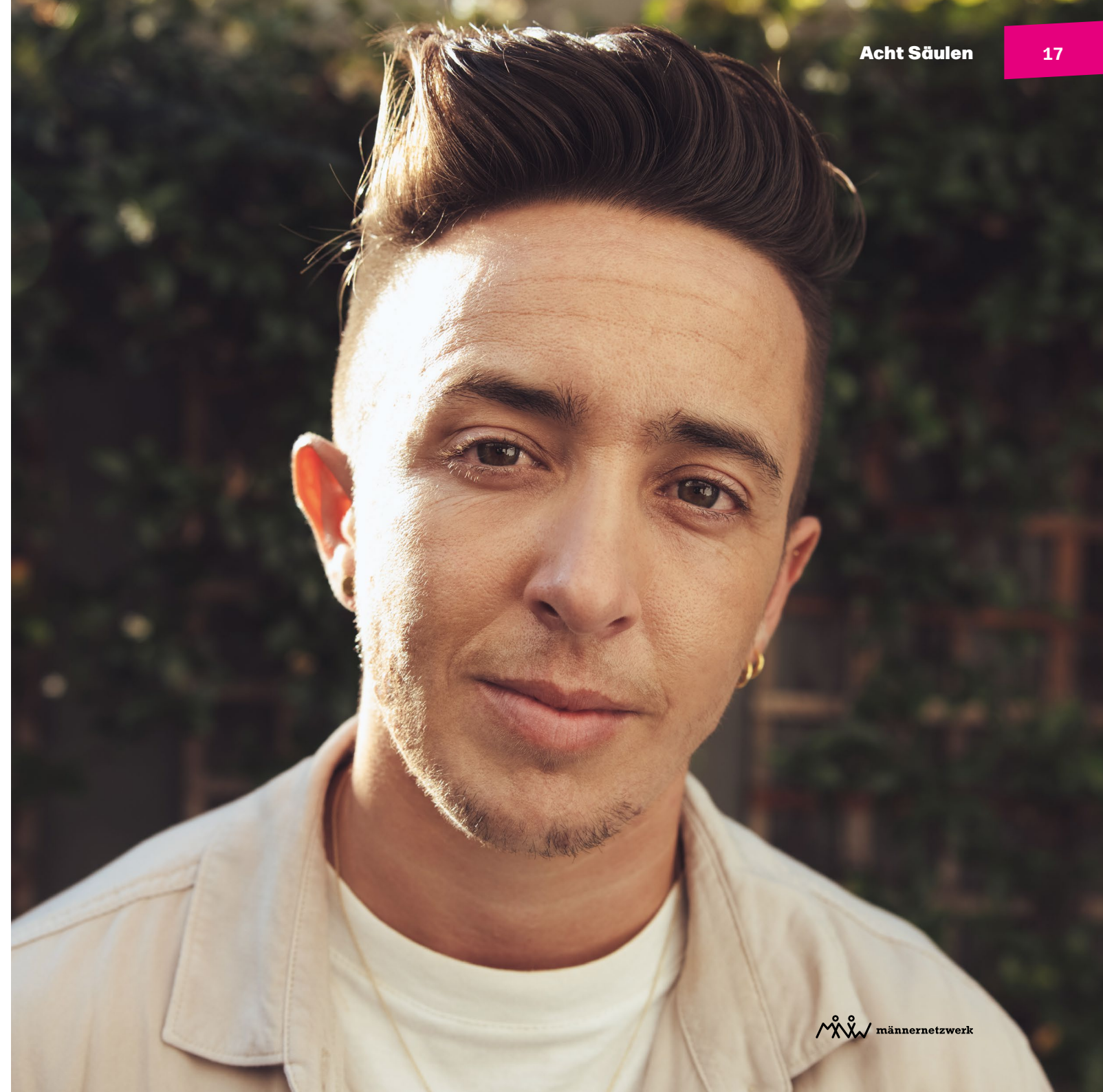
20:00 Uhr	Ankommen, Begrüßung, Getränke anbieten, Moderator benennt den Rahmen, schafft gute Atmosphäre, Erinnerung an Rahmenbedingungen (Vertraulichkeit, solidarische, emotionale Männerrunde, keine Abwertung etc.)
20:05 Uhr	Einstiegsrunde (z. B.: Wie bist du heute und jetzt hier?, Hast du Themen mitgebracht?)
20:10 Uhr	Sinnlicher Einstieg (z. B. Atemübung, Klangschale, Traumreise)
20:15 Uhr	Redekreis(e) mit den Themen der Teilnehmer
21:45 Uhr	Feedbackrunde: Was hast dich überrascht, hattest du Aha-Momente? Was habe ich Neues gelernt?, Worüber möchte ich weiter nachdenken? Welche Schritte möchte ich gehen?

Die 8 ergänzenden Säulen positiver Männlichkeit*en

Wir haben **8 ergänzende Säulen der positiven Männlichkeiten*** entwickelt, an denen Mann* sich orientieren kann, wenn er ein gesundes, beziehungsförderliches, gewaltfreies, selbstbewusstes Leben leben möchte. Aus vielen Jahren Erfahrung Männerarbeit, haben wir Prioritäten gesetzt, ohne eine Norm setzen zu wollen.

Ergänzend deshalb, weil nicht alles an (traditionellen) Männlichkeit*en weggeworfen werden muss. Wir möchten dem Ganzen nur schillernde Facetten hinzufügen, und hoffen, dass die größtmögliche Vielfalt das Ergebnis ist.

Jeder Mensch/Mann* kann so leben, wie er möchte, solange er andere nicht gefährdet oder wie auch immer negativ in Mitleidenschaft zieht. Wir möchten Rollenbilder nicht einengen, sondern mit einem Perspektivwechsel zu einer Öffnung beitragen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Wir möchten eine Hilfe bieten, Männergruppen zu bereichern, in Beratungssettings einen Ansatz zu finden, Beziehungen zu verbessern, Selbstliebe und -fürsorge zu ermöglichen.



Die 8 ergänzenden Säulen positiver Männlichkeit*en

Säule 1 Reflektiert Mann sein	Säule 2 Verantwortlich Mann sein	Säule 3 Emotional intelligent Mann sein	Säule 4 Achtsam Mann sein	Säule 5 Kommunikativ Mann sein	Säule 6 Vernetzt Mann sein	Säule 7 Glücklich Mann sein	Säule 8 Spirituell Mann sein
Eigenes Denken und Handeln hinterfragen	Verantwortung für sich selbst übernehmen	Gefühle erkennen und teilen sowie sich in andere hineinversetzen	für den eigenen Körper und den Umgang mit anderen	Bedürfnisse kommunizieren und miteinander aushandeln	Beziehungen bewusst aufbauen und pflegen	im Fließen sein, Glück wahrnehmen, Hingabe	mit innerer Welt auseinander-setzen und Sinn im Leben pflegen
<ul style="list-style-type: none">Gefühl und Bedürfnis beobachten und klären, anstatt zu diagnostizieren und zu verurteilenWiderstand, Abwehr und gewalttätige Reaktionen reduziereneigene (z. B. toxische) Verhaltensmuster reflektieren	<ul style="list-style-type: none">für eigenes Handeln (auch Unterlassen) einstehenKonsequenzen tragenDinge selbst in die Hand nehmennicht die Schuld bei anderen suchen, sondern mit den eigenen Schwächen auseinandersetzen	<ul style="list-style-type: none">Sensibilität und Empathie als positive Vorbilder lebenemotionalen Panzer ablegen und Gefühle wahrnehmenAngst und Sorgen anerkennen und „zu Freunden“ machenauf Bedürfnisse anderer eingehen	<ul style="list-style-type: none">Tagesstruktur findengesunde Ernährung und LebensweiseKörperpflege betreibenWork-Life- Balance beachten	<ul style="list-style-type: none">alte Muster erkennen und auflösen (z. B. Verteidigung, Rückzug und Angriff)Bedürfnisse offen und ehrlich kommunizierenAushandlungsprozesse positiv gestalten	<ul style="list-style-type: none">soziale Beziehungen pflegenZusammenarbeit und Austausch fördernVielfalt der Rollen lebenZugang zu Ressourcen habenemotional verbunden seinMöglichkeiten der digitalen Welt nutzen	<ul style="list-style-type: none">genießen lernenHingabe übenGlück und Freude zulassenSelbstfürsorge und Selbstliebe betreiben (z. B.: Was tut mir gut?)Bewegung (z. B. Tanz, Sport)	<ul style="list-style-type: none">Kraftquellen im Inneren findenVerbindung zu inneren Anteilen stärken (z. B. inneres Kind)einen eigenen Lebenssinn konstruieren und Lebensziele definierenAnker setzenpositiven Beitrag zur Welt und Gemeinschaft leisten
<p>Männlich sozialisierte Personen sind oft im Außen, der Präsentation, bei ihren Projekten, der Arbeit.</p> <p>Wer reflektiert, lernt und entwickelt sich weiter. Eine selbstkritische Haltung hilft, blinde Flecken aufzu-decken und diese mit sinnvollen Handlungsmustern aufzufüllen.</p> <p>Unsere Gesellschaft suggeriert, dass zu Glück u. a. materieller Reichtum, Macht und Einfluss sowie Karriere machen gehören. Das sind klassisch männliche Werte (Stichwort: Sie bestätigen, wie stark das Patriarchat noch immer unseren Alltag durchwirkt).</p>	<p>Wer verantwortlich handelt, trägt die Verantwortung für sein eigenes Handeln und die eigenen Entscheidungen. Das bedeutet, dass die Folgen, die sich daraus ergeben, ohne nach einem anderen „Schul-digen“ zu suchen, akzeptiert werden. Darüber hinaus beinhaltet dies die Übernahme von Eigenverantwortung für das eigene Wohlbefinden</p> <p>Unser Handeln wird maßgeblich von uns selbst bestimmt. Verantwortung zu tragen, geschieht aus freiem Willen und ist nicht erzwingbar. Wer Verantwortung trägt, agiert kraftvoll, wirksam und motiviert.</p> <p>Die Übernahme von Verantwortung bedeutet auch, für eigene Fehler einzustehen. Sie bewirkt den Blick nach innen und ist lösungsorientiert. Fehler machen ist menschlich und ermöglicht es, daraus zu lernen.</p>	<p>Männlichkeit ist mehrdimensional und schließt Facetten wie Mitgefühl, Verständnis und emotionale Intelligenz ein.</p> <p>Ein sensibler und empathischer Mann ist jemand, der seinen eigenen Emotionen und die anderer respektiert und darauf eingeht, ohne dabei an Männlichkeit zu verlieren. Es ist möglich, dadurch andere zu inspirieren, ebenfalls offener und verständnisvoller zu wirken.</p> <p>Wahre Stärke ist nicht nur physische Kraft oder emotionale Härte, sondern die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen und zu teilen. Sensibilität und Empathie sind Zeichen innerer Stärke. Sie erfordern Selbstbewusstsein und Mut, sich selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein.</p>	<p>Mit Achtsamkeit wird hier auf eine Umsichtigkeit für die eigenen Bedürfnisse und die der Mitmenschen abgestellt.</p> <p>Jeder Mensch braucht seine Energiequellen. Wir können unser Leben so gestalten, dass die Energiequellen uns nähren.</p> <p>Achtsamkeit heißt, das Leben in einer gesundheitsförderlichen und unaufgeregten Form zu gestalten. Hierzu zählen Bescheidenheit und Zufriedenheit mit den einfachen Dingen des Lebens, dem Essen, den Liebsten und Nächsten sowie den täglichen Aufgaben. Struktur, Rituale und Routinen können dabei helfen.</p>	<p>Einsichten zu haben ist das Eine. Sie noch angemessen und gewaltfrei zu kommunizieren, ist die größere Herausforderung. Wie können wir über Bedürfnisse sprechen, ohne andere zu verletzen? Wie erlangen wir die nötige Fähigkeit zu differenzieren?</p> <p>Einerseits zu ordnen, was wirklich zu mir gehört und was Projektionen sind. Andererseits sich so auszudrücken, dass andere nicht verletzt werden. Dazu braucht es viel Übung und etwas Theorie wie beispielsweise das Vier-Ohren-Modell von Friedemann-Schulz von Thun (Ich höre die Sach-, Ich-, Appell- und Beziehungsaussage), die Axiome von Watzlavik (u. a.: Die Beziehungsebene überwiegt immer) oder eine „gewaltfreie Kommunikation“ nach Prise Marshall Rosenberg.</p>	<p>„Vernetzt Mann zu sein“ drückt die Idee aus, dass Männer in einer zunehmend komplexen Welt flexibel, kooperativ und bewusst agieren und authentische Verbindungen aufbauen. Vernetzt zu sein bedeutet u. a. Zusammenarbeit und Austausch fördern, anstatt sich nur auf Konkurrenz und individuellen Erfolg zu konzentrieren.</p> <p>Ein vernetzter Mann ist sich der unterschiedlichen Rollen und Facetten von Männlichkeit bewusst. Er kann zwischen diesen Rollen wechseln und sie in Harmonie miteinander leben (z. B. als Vater, Partner, Freund).</p> <p>Durch Vernetzung finden Männer Zugang zu einem breiten Spektrum an Ressourcen (z. B. berufliche Netzwerke, Sportgruppen, andere Plattformen), in dem sie Unterstützung finden.</p>	<p>Das einfache Glück noch wahrzunehmen ist ein zentrales Thema der modernen Zeit und Lebensweise, die durch Überfluss und Reizüberflutung geprägt sind.</p> <p>Wenn wir ins Fließen kommen, den Alltag als eine schöne Reise und die Welt als einen wunderbaren Ort wahrnehmen, ist das Ziel erreicht: sich an kleinen Dingen zu erfreuen und zuversichtlich zu sein. Wenn wir uns beispielsweise über eine schöne Blume am Wegesrand oder an einem Kinderlächeln erfreuen, zaubert uns dies ein ebenso herzliches Lächeln auf die Lippen. Dieser Zustand ist reproduzierbar. Wer das erlernt hat, ist resilienter gegenüber den Niederungen des Lebens.</p>	<p>Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die einen guten Zugang zu ihrem „Inneren“ finden, geistig und körperlich gesund bleiben. (Wer es weniger spirituell mag: Inneres finden und bei sich sein, bezeichnet Ähnliches.)</p> <p>Es ist die bisweilen einfach anmutende Einsicht, ein Teil der Welt (und des Universums) zu sein, in der alles miteinander verbunden ist. In der heutigen Zeit ist (Schein-)Individualität ein „hoher“ Wert, der u. a. durch Konsum, Körperbilder (Tattoos, Fitnessstudios), sozialen Medien hergestellt wird. Was bringt dich aber in Verbindung mit dir selbst und deinen Bedürfnissen?</p> <p>Die Integration von Spiritualität und Lebenssinn kann zu einer ganzheitlichen Entwicklung führen, bei der sowohl spirituelle als auch praktische Aspekte des Lebens berücksichtigt werden.</p>

Säule 1 - Reflektiert Mann sein

Wer reflektiert, lernt und entwickelt sich weiter. Eine selbstkritische Haltung hilft, blinde Flecken aufzudecken und diese mit sinnvollen Handlungsmustern aufzufüllen.

Herausforderungen sind:

- eigenes Denken und Handeln hinterfragen
- eigene (z. B. toxische) Verhaltensmuster reflektieren
- Privilegien durchs Mannsein erkennen und bewusst abgeben
- Gefühl und Bedürfnis beobachten und klären, anstatt zu diagnostizieren und zu verurteilen
- Widerstand, Abwehr und gewalttätigen Reaktionen reduzieren
- männlich sozialisierte Personen sind oft im Außen, der Präsentation, bei ihren Projekten, der Arbeit
- mehr ins Fühlen und ins Innere zu kommen



Übung 1

Zeit für sich selbst: Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, um über dein Leben, deine Ziele und deine Werte nachzudenken. Dies kann dazu beitragen, deine Prioritäten zu klären und deine Reflexionsfähigkeiten zu stärken.

Übung 2

Lies Bücher, Artikel und nutze andere Ressourcen über Gleichstellung, Feminismus, Männerrollen, Selbstreflexion, Psychologie und persönliche Entwicklung. Dies kann dir dabei helfen, neue Perspektiven und Werkzeuge zur Selbstreflexion zu finden.

Übung 3

Gespräche mit anderen: Diskutiere deine Gedanken und Ideen mit anderen Menschen. Oft können Gespräche mit anderen dazu beitragen, neue Einsichten und Perspektiven zu gewinnen.

Übung 4

Zerstörerische Selbstkritik vermeiden: Es ist wichtig, selbstkritisch mit sich selbst zu sein. Reflexion sollte dazu dienen, Selbstveränderung zu fördern. Sie ist nicht dafür da, sich selbst zu verurteilen. Sei geduldig und freundlich zu dir selbst.

Übung 5

Feedback einholen: Bitte Freunde, Familie oder Kollegen um ein ehrliches Feedback zu deinem Verhalten und deinen Interaktionen. Dies kann dir dabei helfen, blinde Flecken zu identifizieren und dein Verhalten zu reflektieren.

Übung 6

Ziele setzen: Setze dir klare Ziele für deine persönliche Entwicklung. Dies kann dir dabei helfen, gezielter an der Reflexion deiner Handlungen und Entscheidungen zu arbeiten.

Säule 2 - Verantwortlich Mann sein

Verantwortung für sich selbst übernehmen

- für eigenes Handeln (auch Unterlassen) einstehen
- Konsequenzen tragen
- Dinge selbst in die Hand nehmen
- nicht die Schuld bei anderen suchen, sondern mit den eigenen Schwächen auseinandersetzen

Wer verantwortlich handelt, trägt die Verantwortung für sein eigenes Handeln und die eigenen Entscheidungen. Das bedeutet, dass die Folgen, die sich daraus ergeben, ohne nach einem anderen „Schuldigen“ zu suchen, akzeptiert werden. Darüber hinaus beinhaltet dies die Übernahme von Eigenverantwortung für das eigene Wohlbefinden.

Unser Handeln wird maßgeblich von uns selbst bestimmt. Verantwortung zu tragen, geschieht aus freiem Willen und ist nicht erzwingbar. Wer Verantwortung trägt, agiert kraftvoll, wirksam und motiviert. Die Übernahme von Verantwortung bedeutet auch, für eigene Fehler einzustehen. Sie bewirkt den Blick nach innen und ist lösungsorientiert. Fehler machen ist menschlich und ermöglicht es, daraus zu lernen.

Eigene Privilegien erkennen

Als Mann hast du in vielen Bereichen der Gesellschaft unbewusste Vorteile. Es ist wichtig, diese zu erkennen, sich mit Themen wie „male Privilege“ auseinanderzusetzen und sie nicht als selbstverständlich zu sehen.

Selbstreflexion

Frage dich selbst, welche Verhaltensweisen oder Denkmuster du verinnerlicht hast, die auf toxischer Männlichkeit basieren (z. B. emotionale Härte, Machtdemonstration, Herabsetzen anderer). Arbeite daran, diese zu überwinden.

Stimmen ernst nehmen

Höre aktiv zu, wenn Frauen oder Menschen aus marginalisierten Gruppen über ihre Erfahrungen berichten, und zweifle ihre Erlebnisse nicht an. Empathie ist der Schlüssel, um Gleichstellung zu fördern.

Aktive Unterstützung von Frauen und marginalisierten Gruppen

Sei ein aktiver Verbündeter (Ally), indem du dich gegen Diskriminierung, Sexismus und toxische Männlichkeit einsetzt, sei es im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in der Öffentlichkeit.

Gleichberechtigung im Haushalt und in der Erziehung

Übernimm gleichberechtigt Verantwortung für die Haushaltsarbeit und Kindererziehung, anstatt traditionellen Geschlechterrollen zu folgen, in denen diese Aufgaben oft den Frauen zugeschrieben werden.

Gleichberechtigung in Beziehungen

Frauen übernehmen häufig den Großteil der „emotionalen Arbeit“ in Beziehungen, wie etwa die Pflege sozialer Bindungen. Achte darauf, auch hier Verantwortung zu übernehmen und emotionale Unterstützung zu leisten.

Geschlechtergerechte Sprache

Verwende eine inklusive und geschlechtergerechte Sprache, um niemanden aufgrund seines Geschlechts auszuschließen. Dies betrifft sowohl schriftliche als auch mündliche Kommunikation.

Konsens

Respektiere immer die Autonomie und die Grenzen anderer. Achte besonders darauf, dass in jeder Art

von Beziehung Einverständnis und Kommunikation im Vordergrund stehen.

Gleichberechtigung am Arbeitsplatz

Unterstütze Frauen im beruflichen Umfeld, indem du auf Chancengleichheit achtest. Setze dich für faire Bezahlung, Aufstiegsmöglichkeiten und die Abschaffung von Geschlechterdiskriminierung ein. Wenn du eine Führungsposition innehabst oder in einer beratenden Funktion bist, biete Frauen Unterstützung und Zugang zu beruflichen Netzwerken, die oft von Männern dominiert sind.

Diversität am Arbeitsplatz

Engagiere dich dafür, dass in deinem Arbeitsumfeld eine diverse und inklusive Unternehmenskultur entsteht, in der alle Geschlechter gleichberechtigt sind.

Kampf gegen sexualisierte Gewalt

Respektiere immer die Autonomie und die Grenzen anderer. Achte besonders darauf, dass in jeder Art von Beziehung Einverständnis und Kommunikation im Vordergrund stehen.

Engagement in Gleichstellungsinitiativen

Engagiere dich in Organisationen oder Initiativen, die sich speziell für Männer einsetzen, die Gleichstellung unterstützen, und tausche dich mit

anderen Männern über diese Themen aus. Setze dich für gesetzliche Maßnahmen und Initiativen ein, die Gleichstellung fördern, wie z. B. faire Löhne, Elternzeit für Väter, Schutz vor Diskriminierung und mehr Frauen in Führungspositionen.

Sexistische Sprache vermeiden

Vermeide Stereotype und abwertende Witze über Frauen oder andere Geschlechter. Achte darauf, respektvoll und fair zu kommunizieren.

Ein Vorbild sein

Sei ein gutes Beispiel für andere Männer, besonders für jüngere Generationen. Zeige, dass Gleichstellung wichtig ist und dass du bewusst daran arbeitest.

Sei aktiv

Verantwortungsvoll in Bezug auf Gleichstellung zu handeln, bedeutet nicht nur passiv gegen Diskriminierung zu sein, sondern aktiv Schritte zu unternehmen, um Gleichheit zu fördern.

Bildung

Informiere dich über die Geschichte der Geschlechterungleichheit und die aktuellen Herausforderungen, denen Frauen und nichtbinäre Personen gegenüberstehen, um ein besseres Verständnis für ihre Perspektiven zu entwickeln.

Säule 3 - Emotional intelligent Mann sein

Wahre Stärke ist nicht physische Kraft oder emotionale Härte, sondern die Fähigkeit, Gefühle zu erkennen und zu teilen. Sensibilität und Empathie sind Zeichen innerer Reife. Männlichkeit ist mehrdimensional und schließt Facetten wie Mitgefühl, Verständnis und emotionale Intelligenz ein. Sie erfordert, selbstbewusst Mann zu sein sowie den Mut, sich selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein.

Ein emotional intelligenter Mann ist sensibel und empathisch. Er ist jemand, der seinen eigenen Emotionen und die anderer respektiert und darauf eingeht, ohne dabei an Männlichkeit zu verlieren. Manche Männer leben in einem Zustand des ständigen Verdrängens. Beispielsweise ist es sehr leicht, sich abzulenken, indem „Mann“ arbeitet oder jeden Tag viele Stunden in der digitalen Welt verbringt oder sich mehr mit dem Leben anderer Menschen beschäftigt als mit seinem eigenen Leben.

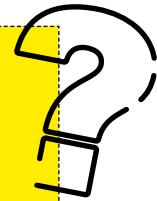
Empathie ist die Fähigkeit, die Emotionen seines Gegenübers genau wahrzunehmen, sich aber nicht in ihnen zu verlieren. Der erste wichtige Schritt, Emotionen bei anderen lesen zu können, ist, sie bei sich selbst zu erkennen und zuzulassen.

Herausforderungen sind:

- den emotionalen Panzer ablegen, die eigenen Gefühle wahrnehmen, sich spüren
- Sensibilität und Empathie leben und in alle Lebensbereiche mitnehmen
- Ängste und Sorgen anerkennen und „zu Freunden“ machen
- auf Bedürfnisse anderer wirklich eingehen

Kennst du das Gefühl,

- nicht zu wissen, wie du es anstellen kannst, jemanden zu trösten, der vor dir weint?
- nicht zu wissen, was du auf eine traurige Nachricht antworten sollst?
- nicht nachvollziehen zu können, was im Kopf einer anderen Person vor sich geht?
- in schwierigen Situationen überfordert zu sein, besonders dann, wenn es emotional wird?



Der Weg zum empathischen Menschen

- Sie unterbrechen selten bis nie.
- Sie zeigen Empathie und/oder Mitgefühl indem sie Emotionen bestätigen und damit einordnen helfen.
- Sie können auch mal gar nichts sagen, sondern nur zuhören.
- Sie hören aktiv zu.
- Sie achten auch auf nonverbale Kommunikation.
- Sie richten den Fokus nicht auf sich selbst.
- Sie sind geduldig.
- Sie fragen nach, wenn etwas unklar ist.
- Sie geben nur auf Nachfrage durchdachte Ratschläge.
- Sie halten sich mit harten Urteilen zurück.

Übung 1

Der erste wichtige Schritt, Emotionen bei anderen lesen zu können, ist, sie bei sich selbst zu erkennen und zuzulassen.

Übung 2

Sobald ein starkes Gefühl aufkommt, zum Beispiel Wut, Freude oder Angst, dieses ganz bewusst wahrnehmen. Begrüße es und frage, was es denn für ein Bedürfnis hat.

Übung 3

Tagebuch schreiben: Das Führen eines Tagebuchs ermöglicht es, Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. Dies hilft, Muster im Denken und Verhalten zu erkennen und zu reflektieren. Schau auf eigene Erfahrungen zurück und was du daraus gelernt hast.

Übung 4

Beginne damit, dich wirklich für das, was deine Mitmenschen empfinden, zu interessieren. Frage nach, wie sich jemand am heutigen Tag fühlt, wie er Person XY schätzt, was er heute noch geplant hat und so weiter.

Übung 5

Versuche nachzuvollziehen, was dein Gesprächspartner dir überhaupt sagen will und was seine Intention ist, bevor du antwortest. Lerne, die Perspektive zu wechseln und dich in die andere Person hineinzuversetzen, um zu verstehen, warum sie/er eine andere Meinung vertritt als du.

Übung 6

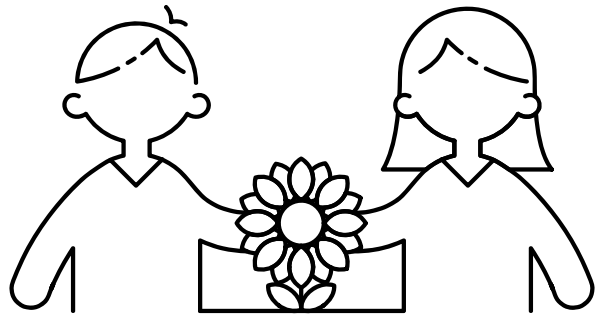
Beobachte dich selbst und dein Gegenüber während einer Konversation ganz genau. Achte auf paraverbale (Tonfall, Melodie, Sprechtempo) und nonverbale (Gestik, Mimik, Körpersprache) Signale.

Übung 7

Suche nach Situationen zum Üben. Um empathisch sein zu trainieren, umgib dich am besten mit anderen Menschen (z. B. unbekannten Personen). Wenn du jemanden kennst, der aus deiner Sicht ein empathischer Mensch ist, kannst du mit dieser Person ein Gespräch über die Art, wie er andere Menschen wahrnimmt, führen.

Übung 8

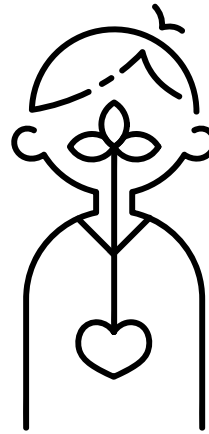
Übe, dich während eines Streitgespräches nicht von deinen Gefühlen übermannen zu lassen. Vielleicht versuchen Gesprächspartner*innen die eigenen Interessen durchzusetzen? Oder wollen sie das Beste für den anderen herausholen? Oder vielleicht haben sie sogar dasselbe Ziel vor Augen und verfolgen einen anderen Weg, um es zu erreichen?



Säule 4 – Achtsam Mann sein

für den eigenen Körper und den Umgang mit anderen

- Tagesstruktur finden
- gesunde Ernährung und Lebensweise
- Körperpflege betreiben
- Work-Life-Balance beachten



Mit Achtsamkeit wird hier auf eine Umsichtigkeit für die eigenen Bedürfnisse und die der Mitmenschen abgestellt. Jeder Mensch braucht seine Energiequellen. Wir können unser Leben so gestalten, dass die Energiequellen uns nähren.

Achtsamkeit heißt, das Leben in einer gesundheitsförderlichen und unaufgeregten Form zu gestalten. Hierzu zählen Bescheidenheit und Zufriedenheit mit den einfachen Dingen des Lebens, dem Essen, den Liebsten und Nächsten sowie den täglichen Aufgaben. Struktur, Rituale und Routinen können dabei helfen.

Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen: tragen dazu bei, das Bewusstsein für Gedanken und Gefühle zu schärfen. Mit Selbstbeobachtung, ohne dabei zu bewerten, kann ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickelt werden. Unsere Atmung ist mächtig und hilft, die Voraussetzung für gute Selbstbeobachtung zu schaffen.

Neutralität

Eine offene, unvoreingenommene Haltung gegenüber Ereignissen. Es geht darum, Gegebenheiten ohne sofortige Bewertung wahrzunehmen und Wahlmöglichkeiten zu erkennen.

Selbstliebe und -mitgefühl

Freundlicher Umgang mit sich selbst. Es ist wichtig, sich selbst Verständnis und Mitgefühl entgegenzubringen, ähnlich wie man es für einen Freund tun würde.

Loslassen

Der bewusste Entschluss, sich von belastenden Gedanken oder Gewohnheiten zu befreien. Dies öffnet den Raum für neue Erfahrungen.

Affektregulation

Die Fähigkeit auf Reize nicht sofort zu reagieren, sondern sie vorbeiziehen zu lassen. Es geht darum, bewusst zu wählen, wie man auf äußere Einflüsse reagiert.

Vertrauen

Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den Körper. Ein harmonisches Verhältnis zu sich selbst und dem eigenen Körper ist essenziell.

Geduld

Die Anerkennung, dass Veränderungen Zeit brauchen. Es ist wichtig, einen Schritt zurückzutreten und Prozesse zu beobachten, anstatt sofort eingreifen zu wollen.

Akzeptanz

Der Schlüssel zur Heilung. Akzeptanz bedeutet, die Realität zu erkennen, ohne sie zu werten, und fördert das persönliche Wachstum.

Anfängergeist

Den Moment neu und neugierig zu betrachten, als wäre es das erste Mal. Dies fördert Frische und Offenheit für neue Erfahrungen.

Säule 5 – Kommunikativ Mann sein

Indem wir achtsam kommunizieren, schaffen wir ein unterstützendes und respektvolles Umfeld, das Beziehungen vertieft und Konflikte lösen hilft.

Ziele

- kommunizieren lernen, authentisch, bewusst und klar
- Bedürfnisse offen und ehrlich kommunizieren
- Konflikte miteinander aushandeln, Aushandlungsprozesse positiv gestalten
- alte Muster erkennen und auflösen (z. B. Verteidigung, Rückzug und Angriff)

Ansichten zu haben, ist das Eine. Sie noch angemessen und gewaltfrei zu kommunizieren, ist die größere Herausforderung. Wie können wir über Bedürfnisse sprechen, ohne andere zu verletzen? Wie erlangen wir die nötige Fähigkeit zu differenzieren?

Einerseits zu ordnen, was wirklich zu mir gehört und was Projektionen sind. Andererseits sich so auszudrücken, dass andere nicht verletzt werden. Dazu braucht es viel Übung und etwas Theorie wie beispielsweise das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun (Ich höre die Sach-, Ich-, Appell- und Beziehungsaussage), die Axiome von Watzlavik (u. a. „Die Beziehungsebene überwiegt immer“) oder eine „gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg.

Aktives Zuhören

Vollständige Aufmerksamkeit schenken, ohne sofort zu urteilen oder eigene Gedanken einzubringen. Dies fördert ein tiefes Verständnis und zeigt Wertschätzung für den Gesprächspartner.

Empathie

Sich in die Lage des anderen versetzen und dessen Gefühle und Perspektiven nachvollziehen. Empathisches Verständnis stärkt die Verbindung und das Vertrauen.

Bewusste Sprache

Achte auf die Worte, die du wählst. Formulierungen sollten respektvoll und wertschätzend sein. Vermeide verletzende oder herabsetzende Ausdrücke.

Klarheit und Ehrlichkeit

Teile deine Gedanken und Gefühle offen, aber respektvoll mit. Klarheit in der Kommunikation hilft, Missverständnisse zu vermeiden.

Präsenz im Gespräch

Sei im Moment präsent und lass Ablenkungen hinter dir. Das bedeutet, das Handy wegzulegen und den Gesprächspartner direkt anzuschauen.

Offenheit für Feedback

Sei bereit, auf Rückmeldungen zu reagieren und deine Sichtweise zu überdenken. Achtsame Kommunikation ist ein Dialog, kein Monolog.

Nonverbale Kommunikation

Achte auch auf Körpersprache, Mimik und Gestik, die oft mehr sagen als Worte. Diese Elemente können emotionale Botschaften vermitteln.

Vermeidung von Annahmen

Stelle Fragen, anstatt Annahmen über die Absichten oder Gefühle anderer zu treffen. Klärende Fragen helfen, Missverständnisse zu vermeiden.

Säule 6 – Vernetzt Mann sein

„Vernetzt Mann zu sein“ drückt die Idee aus, dass Männer in einer zunehmend komplexen Welt flexibel, kooperativ und bewusst agieren und authentische Verbindungen aufbauen. Vernetzt zu sein bedeutet u. a. Zusammenarbeit und Austausch fördern, anstatt sich nur auf Konkurrenz und individuellen Erfolg zu konzentrieren. Ein vernetzter Mann ist sich der unterschiedlichen Rollen und Facetten von Männlichkeit bewusst. Er kann zwischen diesen Rollen wechseln und sie in Harmonie miteinander leben (z. B. als Vater, Partner, Freund). Durch Vernetzung findest du Zugang zu einem breiten Spektrum an Ressourcen (z. B. berufliche Netzwerke, Sportgruppen, andere Plattformen), in dem du Unterstützung findest.

Durch diese Maßnahmen kannst du ein starkes Netzwerk aufbauen und deine sozialen Kontakte erweitern. Es geht darum, authentisch zu sein und die richtigen Gelegenheiten zu nutzen.

Beziehungen zum eigenen Umfeld aufbauen

- soziale Beziehungen pflegen
- Zusammenarbeit und Austausch fördern
- Vielfalt der Rollen leben
- Zugang zu Ressourcen haben
- emotional verbunden sein
- Möglichkeiten der digitalen Welt nutzen

Offenheit und Freundlichkeit

Sei offen für neue Begegnungen und zeige Interesse an anderen. Eine freundliche Haltung kann Türen öffnen.

Gemeinsame Interessen

Suche nach Aktivitäten oder Gruppen, die deinen Hobbys entsprechen, sei es Sport, Musik, Kunst oder andere Interessen. So triffst du Menschen, die ähnliche Leidenschaften haben.

Freiwilligenarbeit

Engagiere dich ehrenamtlich. Dadurch triffst du Menschen, die ähnliche Werte teilen und gemeinsam für einen guten Zweck arbeiten.

Online-Plattformen

Nutze soziale Netzwerke oder spezielle Apps, um Gleichgesinnte zu finden. Es gibt Plattformen, die sich auf bestimmte Interessen oder Altersgruppen konzentrieren.

Sport und Fitness

Trete einem Sportverein, einer Laufgruppe oder einem Fitnessstudio bei. Sport fördert nicht nur die Gesundheit, sondern bietet auch eine gute Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu schließen.

Stammtische oder Clubs

Suche nach lokalen Stammtischen oder Clubs, die sich regelmäßig treffen. Diese informellen Treffen fördern den Austausch und den Aufbau von Freundschaften.

Persönliche Entwicklung

Besuche Kurse oder Seminare, die dich interessieren. Dies ist nicht nur eine Chance, Neues zu lernen, sondern auch, neue Kontakte zu knüpfen.

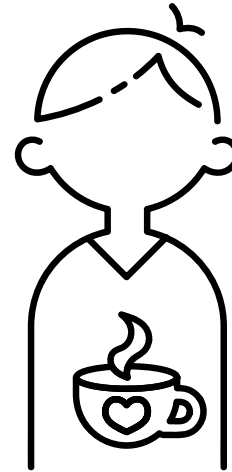
Initiative ergreifen

Zögere nicht, aktiv zu sein. Lade Bekannte zu einem Kaffee oder einer Unternehmung ein. Oft sind andere ebenfalls an neuen Bekanntschaften interessiert.

Säule 7 - Glücklich Mann sein

Flow, im Fließensein, Glück wahrnehmen

- genießen lernen
- Glück und Freude zulassen
- Selbstfürsorge und Selbstliebe betreiben (z. B.: Was tut mir gut?) Hingabe einüben
- Bewegung (z. B. Tanz, Sport)



Das einfache Glück noch wahrzunehmen ist ein zentrales Thema der modernen Zeit und Lebensweise, die durch Überfluss und Reizüberflutung geprägt sind. Wenn wir ins Fließen kommen, den Alltag als eine schöne Reise und die Welt als einen wunderbaren Ort wahrnehmen, ist das Ziel erreicht: sich an kleinen Dingen zu erfreuen und zuversichtlich zu sein. Zum Beispiel eine zarte Blume am Wegesrand oder ein Kinderlächeln zaubert uns ein herzliches Lächeln auf die Lippen. Dieser Zustand ist reproduzierbar. Wer das erlernt, ist resilient gegenüber den „Niederungen des Lebens“.

Flow (englisch für „fließen, rinnen, strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht.

„Das Ego fällt weg. Die Zeit vergeht. Jede Handlung, jede Bewegung und jeder Gedanke folgen unweigerlich auf das Vorhergehende, wie beim Jazzspielen. Dein ganzes Wesen ist involviert und du setzt deine Fähigkeiten bis zum Äußersten ein.“

(Mihály Csíkszentmihályi)

Flow tritt vor allem dann auf, wenn du etwas tust, das dir Spaß macht und das du gut beherrschst. Das können kreative Künste sein, wie Malen, Zeichnen, Schreiben oder Musizieren, sportliche Aktivitäten, aber auch solche, die sonst mit einer deiner Leidenschaften zu tun haben, wie das Lernen über ein Thema, das dich besonders interessiert, oder ein herausforderndes Spiel.

Übungen, um Glücksfähigkeit und den Flow-Zustand zu fördern.

Dankbarkeit

Fokussiere dich auf das Positive in deinem Leben und führe ein Dankbarkeitstagebuch und wenn es nur geistig vor dem Schlafengehen ist.

Selbstreflexion

Reflektiere über deine Werte, Ziele und was dir Freude bereitet.

Im Jetzt sein

Praktiziere die Achtsamkeit, gegenwärtig im Moment zu sein und bewusst zu leben.

Eigene Stärken nutzen

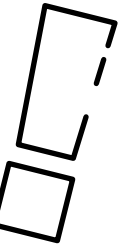
Identifiziere deine Stärken und nutze diese in deinen Aktivitäten.

Soziale Bindungen

Pflege positive Beziehungen zu Freunden und Familie.

Herausforderungen suchen

Setze dir realistische Ziele, die deine Fähigkeiten herausfordern.



MÄNNER TRAGEN KEINEN NAGELLACK?

Doch!

Säule 8 – Spirituell Mann sein

Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die einen guten Zugang zu ihrem „Inneren“ finden, geistig und körperlich gesund bleiben. (Wer es weniger spirituell mag: Inneres finden und bei sich sein, bezeichnet Ähnliches.)

Beispiele für Spiritualität

- Aufwach- und Aufstehritual (den Tag begrüßen), besinnen, innehalten, reflektieren, meditieren, Massagen geben und nehmen
- der ruhige Ort
- das Essensritual, genießen, Dankbarkeit
- das Lebensumfeld verschönern (Tisch decken, Wohnung gestalten, Blumen hinstellen), kreativ tätig sein, malen
- Musik hören, tanzen
- die Aufmerksamkeit auf ein Feuer oder Kerzenlicht richten
- bewusst atmen
- tiefe Gespräche und Berührungen
- volle Zuwendung und Hingabe an eine Tätigkeit
- Wertschätzungsrituale, positive Affirmationen auf sich wirken lassen
- Kontakt aufnehmen mit der eigenen Lebensgeschichte
- innere Dialoge führen

Mit innerer Welt auseinandersetzen und tieferen Sinn im Leben suchen

- Kraftquellen im Inneren finden
- Verbindung zu inneren Anteilen stärken (z. B. inneres Kind)
- einen eigenen Lebenssinn konstruieren und Lebensziele definieren
- Anker setzen
- positiven Beitrag zur Welt und Gemeinschaft leisten

Es ist die bisweilen einfach anmutende Einsicht, ein Teil der Welt (und des Universums) zu sein, in der alles miteinander verbunden ist. In der heutigen Zeit ist (Schein-)Individualität ein „hoher“ Wert, der u. a. durch Konsum, Körperbilder (z. B. Tattoos, Fitnessstudios), sozialen Medien hergestellt wird. Was bringt dich aber in Verbindung mit dir selbst und deinen Bedürfnissen?

Die Integration von Spiritualität und Lebenssinn kann zu einer ganzheitlichen Entwicklung führen, bei der sowohl spirituelle als auch praktische Aspekte des Lebens berücksichtigt werden.

männer*sein – Gegen Stereotypen, für Typen – das Kartenspiel

Was ist das denn, die „neue Männlichkeit“? Was bedeutet für dich männer*sein und wie lebst du es? Welche Rollenbilder in Partner*innenschaften, Freund*innenschaften und Gesellschaft verkörpern wir? Bist du ein moderner Mann und wie geht das überhaupt? Dieses Spiel gibt keine Antworten, es stellt Fragen und die haben es in sich. Wir wollen über Privilegien, toxisches Verhalten, Beziehungen u. v. m. mit euch reden. Um ins Gespräch zu kommen, haben wir „männer*sein – das Kartenspiel“ entwickelt. Viel Freude und Erkenntnisse beim Spielen!

Reflexion von Männlichkeit*en

- Was bedeutet Männlichkeit für dich?
- Welche Herausforderungen erlebst du in deiner Rolle als Mann?
- Wann fühlst du dich als Mann am stärksten/schwächsten?
- Wie gehst du mit Druck und Erwartungen um, die an dich als Mann gestellt werden?
- Welche ungeliebten Emotionen trägst du in dir und wie gehst du damit um?

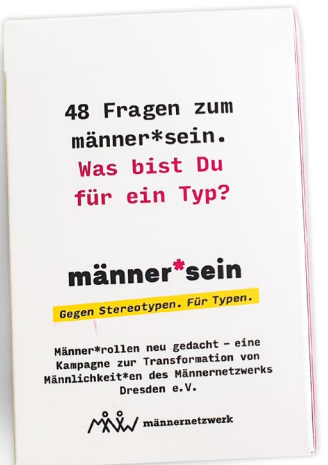
Persönliche Entwicklung und Ziele

- Welche Träume oder Ziele hast du, die du bisher nicht verwirklichen konntest?
- Wie stehst du zu Veränderungen in deinem Leben?
- Was hindert dich daran, dein volles Potenzial auszuleben?
- Welche Gewohnheiten möchtest du ändern oder loslassen?

Beziehungen und Familie

- Wie erlebst du deine Rolle als Partner/Vater/Sohn/Kollege?
- Wie gehst du mit Konflikten in deinen Beziehungen um?
- Welche Ängste oder Unsicherheiten hast du in Bezug auf deine Beziehungen?
- Wie zeigst du Liebe und Zuneigung in deinem Leben?

Das Spiel könnt ihr vom Männernetzwerk Dresden bekommen. Schreibt uns einfach eine E-Mail an: kontakt@mnw-dd.de



Fazit

Die Broschüre ist ein wertvolles Werkzeug für Männer, die sich mit neuen Männlichkeitsbildern auseinandersetzen und gemeinsam weiterentwickeln wollen. Sie bietet klare Anleitungen, reflektierte Perspektiven und praxisorientierte Ansätze, die hoffentlich Männer jeden Alters ansprechen. Die Kampagne „männer*sein“ schafft eine dringend benötigte Plattform für Männerarbeit, die Stereotype abbaut und einen positiven, ganzheitlichen Zugang zu Männlichkeit fördert.

Zwar gäbe es noch viele Aspekte, die vertieft werden könnten und in diesem Rahmen nur im Fazit Platz finden: Eine erweiterte Auseinandersetzung mit interkultureller Sensibilität oder spezifischen Herausforderungen für Männer mit Migrationsgeschichte könnte die Vielfalt der Zielgruppe noch besser reflektieren. Auch Hinweise für den produktiven Umgang mit Widerständen sind im Rahmen der Broschüre nicht umfassend möglich. Ergänzend praxisnahe Beispiele oder Übungen für konkrete Alltagssituationen – wie reflektierte Kommunikation oder emotionale Intelligenz im beruflichen oder familiären Umfeld – wären ebenfalls wertvolle Ergänzungen.

Wir hoffen, dass die Broschüre in vielen Lebensbereichen Anregungen bietet: für die persönliche Entwicklung, für stärkere Partner*innenschaften und für ein bereicherndes gesellschaftliches Zusammenleben im eigenen Umfeld. Das sind große Ziele, die gemeinsam und kontinuierlich weiterentwickelt und reflektiert werden müssen. Dafür brauchen wir dich, Mann! Lass dich ein, geh deinen Weg – auch wenn er nicht immer der des geringsten Widerstands ist.

Links, Ressourcen

Männerberatungsnetz.de	www.maennerberatungsnetz.de
LAG Jungen- und Männerarbeit	www.jumac-sachsen.de
BFKM	www.maennergewaltschutz.de
Bundesforum Männer	www.bundesforum-maenner.de
Stiftung Männergesundheit (Männergesundheitsberichte)	www.stiftung-maennergesundheit.de/publikationen



männer*sein
Gegen Stereotypen. Für Typen.

ECHE MÄNNER WEINEN NICHT?

Doch!

Der Gender-Knigge bestimmt seit Jahrhunderten welche Regeln für die Geschlechter gelten.
Wenn Männer weinen, sind sie nur eines: Menschen.

maennersein Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne zur Transformation von Männlichkeit*en des Männernetzwerks Dresden e.V.

STATISTISCHES BÜRO DER LÄNDER UND DER GEMEINSCHAFTEN EUROPAS UND GLEICHSTELLUNG

SACHSEN



männer*sein
Gegen Stereotypen. Für Typen.

MÄNNER TRAGEN KEINEN NAGELLACK?

Doch!

Warum sollten nicht alle Menschen Nagellack tragen dürfen? Dein Auto ist schließlich auch bunt lackiert.

maennersein Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne zur Transformation von Männlichkeit*en des Männernetzwerks Dresden e.V.

männernetzwerk



männer*sein
Gegen Stereotypen. Für Typen.

SIND WIR RICHTIGE MÄNNER?

Natürlich!

Wer sagt, was richtig und falsch ist? Sexualität ist Privatsache. Du bestimmst, mit wem du schläfst.

maennersein Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne zur Transformation von Männlichkeit*en des Männernetzwerks Dresden e.V.

männernetzwerk



männer*sein
Gegen Stereotypen. Für Typen.

ALS MANN WIRD MAN GEBOREN?

Nicht immer!

Nicht jeder Mann kommt als Mann auf die Welt. Und nicht jeder Mann war schon immer einer. Du kannst sein, wer du willst.

maennersein Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne zur Transformation von Männlichkeit*en des Männernetzwerks Dresden e.V.

männernetzwerk



männer*sein
Gegen Stereotypen. Für Typen.

BIN ICH NOCH ZU GEBRAUCHEN?

Auf jeden Fall!

Ältere Männer sind eine wichtige Stütze der Gesellschaft. Als Ehrenamtler im Verein. Als Opa in der Familie. Als Partner, Freund und Mensch. Kummerst du dich auch um dich Mann?

maennersein Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne zur Transformation von Männlichkeit*en des Männernetzwerks Dresden e.V.

männernetzwerk



männer*sein
Gegen Stereotypen. Für Typen.

WAS KANN ICH LEISTEN?

Alles, was du willst!

Inklusion ist keine Illusion. Sei Papa, Partner oder einfühlsamer Freund. Sei Florist, Kindergärtner oder Friseur. Dein Geschlecht definiert nicht dein Leben. Sei nicht nur ein Mann, sei ein kompletter Mensch.

maennersein Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne zur Transformation von Männlichkeit*en des Männernetzwerks Dresden e.V.

männernetzwerk



männer*sein
Gegen Stereotypen. Für Typen.

KARRIERE STATT FAMILIE?

Muss nicht sein!

Die Bindung zu deinem Kind ist wichtiger als dein Job. Das Elterngeld kompensiert den Verdienstaufschlag und Teilzeitarbeit ermöglicht beides zu verbinden. Neue Männer sind auch neue Väter!

maennersein Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne zur Transformation von Männlichkeit*en des Männernetzwerks Dresden e.V.

männernetzwerk

Männernetzwerk Dresden e. V.

Schwepnitzer Straße 10
01097 Dresden

☎ 0351 323 45 421

✉ maennersein@mnw-dd.de

www.mnw-dd.de

www.maennersein.de

Redaktion Sascha Möckel, Kai-Uwe Gröbner

V.i.s.d.P. Torsten Weber

Gestaltung KNOPX Designbüro



Ihre Spende hilft unserer Arbeit.

IBAN DE02 85 0503 0032 0002 3375

BIC OSDDDE81XXX

Ostsächsische Sparkasse

www.mnw-dd.de/spenden

Projekt Männernetzwerk

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wer sich eigentlich für die Bedürfnisse und Belange von Männern einsetzt und dabei die Lebenslagen und Bedürfnisse der Frauen berücksichtigt?

Das Männernetzwerk Dresden e.V. ist ein anerkannter freier Träger der Jugendhilfe und Mitglied im Paritätischen Sachsen und setzt sich für die Belange von Jungen, jungen Männern und Männern in ihren unterschiedlichen Lebenslagen ein.

STAATSMINISTERIUM DER JUSTIZ
UND FÜR DEMOKRATIE
EUROPA UND GLEICHSTELLUNG



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit
Steuermitteln auf Grundlage des von
den Abgeordneten des Sächsischen
Landtags beschlossenen Haushaltes.



Männer*rollen neu gedacht – eine Kampagne
zur Transformation von Männlichkeit*en
des Männernetzwerks Dresden e.V.

