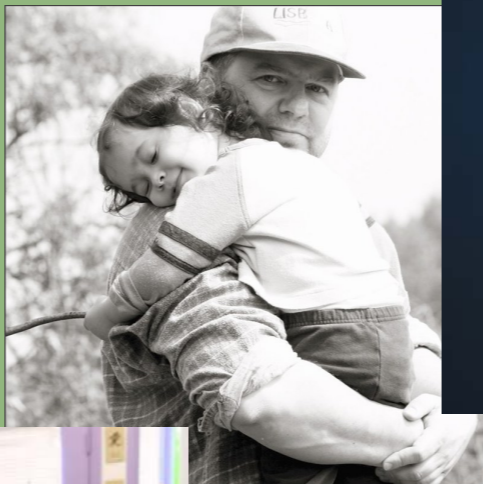




Zusammenfassung „Männer abholen und inspirieren: Wie Narrative über gelungene MännlichkeitEn konkret gefüllt werden können.“

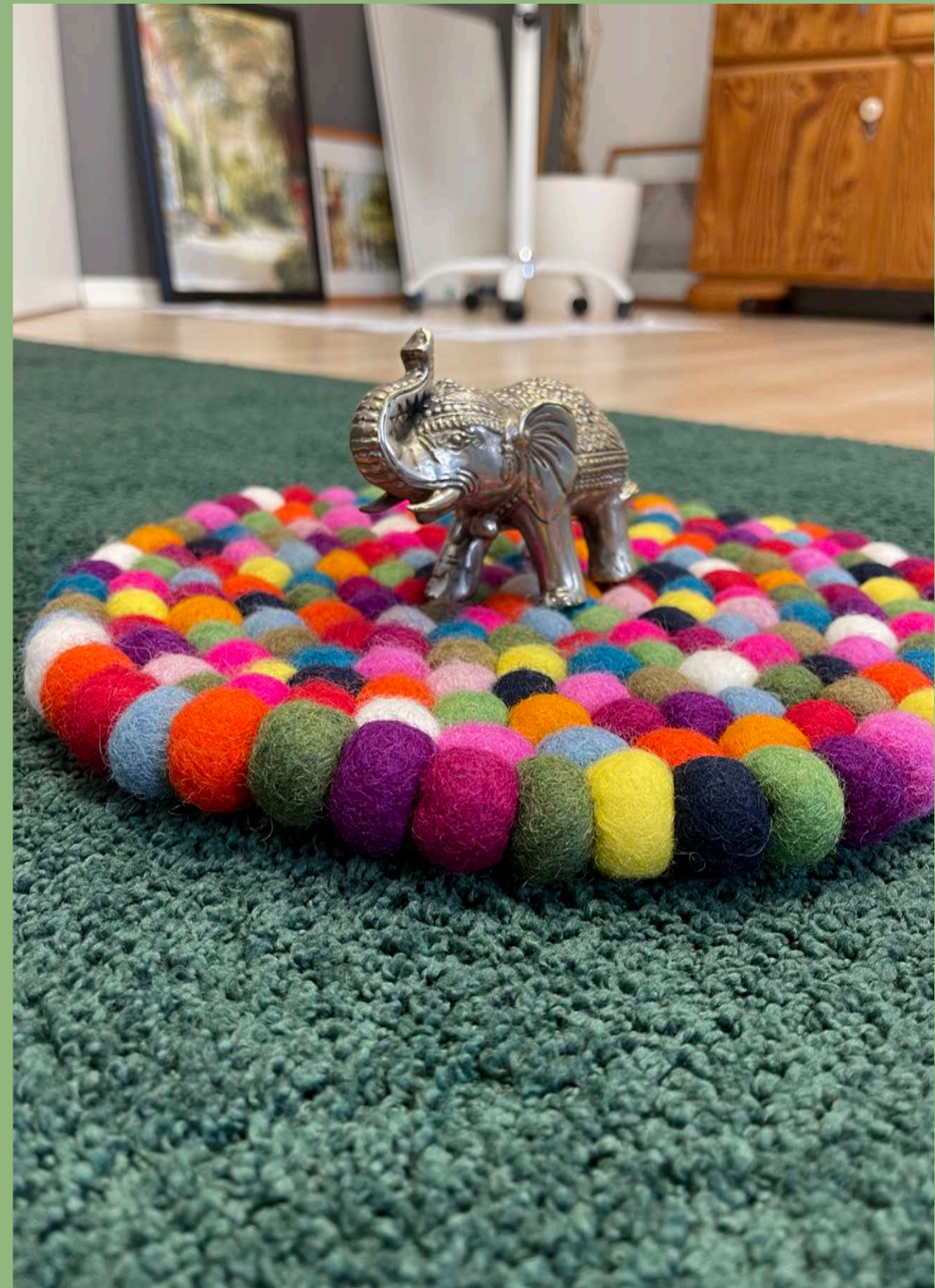
Ein Kompakt-Workshop von MEHRFÜRALLE- Gesundes Empowerment für Männer

16.-17. September 2024



Zusammenfassung

1. Hintergrund & Ziele
2. Fallbeispiele
3. Analyse des eigenen Vorgehens
4. Wann verändern Menschen sich bzw. ihre Haltung?
4. Empowernde Narrative
5. Michael Kimmel
6. Weiterführende Links



Hintergrund & Ziele:

- Unser „Produkt“ ist noch zu sperrig.
- Ein Reflexions- und Veränderungsprozess bleibt für viele Männer zu unattraktiv im wahrsten Sinne des Wortes.
- historisch gewachsenen Fokussierung auf Missstände ,Probleme und Leid (Dreieck: *Begrenzung* und *Unterstützung*).
- Die Frage, was denn Jenseits der Kritik, der Anklage, auch der Reflexion liegt, bleibt für Männer -besonders für solche ohne Vorsensibilisierung und -bildung für das Thema- zu unkonkret, zu vage oder mehr noch: „eine klebrige Melange“ (vgl. Theunert).

Hintergrund & Ziele:

- Lasst und einen Reflexions- und Veränderungsprozess für Männer attraktiver im wahrsten Sinne des Wortes machen.
- Lasst uns **Misstände ,Probleme und Leid (Dreieck: *Begrenzung* und *Unterstützung*)** weiterhin stark nach vorne treiben und **GLEICHZEITIG** die zu gewinnenden **Benefits (Dreieck: *Öffnung*)** höhenfrequenter, verständlicher und inspirierender „an den Mann“ bringen.

Hintergrund & Ziele:

1. Lasst uns gemeinsam trauen, **mehr Wörter in Bezug auf „gelungenes Mann-Sein“ zu finden und in unseren aktiven Wortschatz zu übernehmen.**
2. Lasst uns gemeinsam üben, **positiv konnotierte Narrative über Männer und Männlichkeit sicherer und schneller formulieren zu können.**
3. Lasst uns einander dabei helfen, Männern, mit denen wir arbeiten oder auch anderen FachkollegInnen **ein größeres Portfolio an „öffnungsorientiertem“ Content“ zur Verfügung zu stellen.**
(Content-Liste).

Kleingruppenarbeit

Steffen, Karim und Ole fragen: „Warum soll ich mich auf einen Reflexions- und Veränderungsprozess einlassen? Was habe ich davon?“

Aufgabe: Sammelt Argumente und Vorschläge in Stichpunktform zu den Fragen:

1. Was würdet ihr Steffen, Kadir oder Ole raten, was er verändern kann, um mehr Lebenszufriedenheit zu erleben?
2. Welche Benefits würde Steffen konkret erleben, wenn er eure Veränderungsvorschläge umsetzt?

Versucht Steffen, Kadir oder Ole dazu zu inspirieren, dass er nach dem Gespräch Lust hat, sich einen Podcast zum Thema „Mann-Sein“ / „Umgang mit Männlichkeitsanforderungen“ anzuhören, sich ein Buch zu seinen lebensrelevanten Themen zu kaufen oder sich beim Männerberatungsnetz über Angebote in seiner Nähe zu informieren.

25 Minuten

Fallbeispiel Steffen

Steffen ist 40 Jahre alt und lebt in ländlicher Gegend. Er und seine Partnerin Linda haben zwei gemeinsame Kinder (Lotte: 8 J., Ben: 6 J.). Sie leben zusammen in einem Haus, welches sie kurz nach der Geburt von Lotte gekauft und renoviert haben. Steffen arbeitet 40h/Woche als Produktionsleiter in einer Werbe-druckfirma. Linda ist seit 2 Jahren wieder als Bankkauffrau mit 24h/Woche eingestiegen.

Steffen: „Eigentlich ist alles gut. Die Kinder sind gesund, der Kühlschrank ist voll, das Haus wird abbezahlt. Es stehen zwei Autos vor der Tür und wir können sogar zweimal im Jahr in Urlaub fahren.

Naja, irgendwie rennen Linda und ich ziemlich durchs Jahr. Wir sind halt ein gutes Orga-Team.

Aber wie das halt so ist bleibt die Liebe dabei vielleicht etwas auf der Strecke. Ehrlich gesagt hat Linda kaum noch Lust auf körperliche Nähe und Sex. Auch unsere Gespräche gehen meistens über die Familienorganisation nicht hinaus. Darüber hinaus können wir uns auch irgendwie recht wenig erzählen. Linda wirkt gelangweilt wenn ich von meiner Arbeit berichte und ehrlich gesagt kann Linda mir über Kinder- und Haushalts-Themen hinaus kaum etwas erzählen, was ich interessant finde.

Früher bin ich noch 2x die Woche zum Handball gegangen und habe nebenbei noch ein bisschen Schlagzeug im Keller geübt. Seit wir das Haus und die Kinder haben ist das leider eingeschlafen. Keine Zeit. Und das schlechte Gewissen weil ich ja weiß wieviel Linda mit den Kindern und der Hausarbeit um die Ohren hat...

Ach ja, zum Thema „schlechtes Gewissen“: Das habe ich auch in Bezug auf meine Kinder. Das Haus zahlt sich nicht von allein ab und die Kinder brauchen auch mal ein Fahrrad oder wollen in Urlaub. Aber manchmal ist es schon ein ganz schönes Hamsterrad auf der Arbeit. Ich sehe die Kinder einfach sehr wenig.

Linda und ich machen manchmal Witze darüber, dass wir uns körperlich nicht wie Eltern sondern eher wie Großeltern fühlen. Der Rücken und der Nacken machen seit Jahren immer häufiger Probleme. Und wenn ich recht überlege- ich habe auch häufig so einen Druck auf der Brust. Als könne ich nicht richtig durchatmen.

Ich will nicht meckern. Die meisten anderen Väter die ich kenne berichten ja dasselbe. Mein Vater hat es auch nicht anders gemacht. Aber wenn ich ehrlich bin: Irgendwie habe ich mir das alles ganz anders vorgestellt. „

Fallbeispiel Ole

Ole ist 23 Jahre alt, kommt aus der Steiermark und liebt Nike Klamotten. Sportlicher Typ. Hat Ähnlichkeit mit Joshua Kimmich (Fußballer). Er ist zum Studieren nach Wien gezogen, zeitgleich zur Beginn der Corona-Pandemie. Vor seinem Studium war seine Jungs-Clique ein wichtiger Halt in seinem Leben: „Wir haben einfach alles miteinander geteilt. Wir haben zusammen gefeiert, gesoffen, gekifft, Blödsinn gemacht. Waren ständig zusammen beim Sport oder haben gemeinsam irgendwo abgehangen. Die Zeit mit der Clique war die beste Zeit meines Lebens. Klar, wie das bei Jungs halt so ist, musste man da schon aufpassen, was man sagt. Wir haben uns gegenseitig ganz gut „gefoppt“ (ugs. Für „halb spaßig, halb ernsthaft beleidigen oder Kräfte messen). Meistens war das super lustig. Als ich nach dem ersten Semester in die Heimat zurück kam und es mir wegen der Isolation und dem schweren Start im Studium nicht so gut ging, war das mit dem „foppen“ gar nicht mehr so witzig. Da tat das irgendwie weh. Das war schon komisch weil ich dachte „Ich kenne die Jungs schon seit dem Kindergarten. Aber irgendwie wissen wir gar nicht voneinander, wie wir uns wirklich fühlen.“ Da hab ich mich irgendwie noch einsamer gefühlt. Dabei ist im ersten Semester so viel passiert. Ich habe Lynn kennengelernt und mit ihr nackt zu sein hat mich irgendwie überfordert. Ich hab keinen hoch bekommen. Und das mit den 8 Klausuren pro Semester und gleichzeitig 3-4x/Woche einen trinken gehen war auch nicht die beste Kombi. Ich fasse mir in letzter Zeit häufiger ans Herz. Irgendwie fühlt sich das in der Brust so seltsam an. Eng und als wäre das ein Druck. Das atmen fällt mir auch manchmal schwer. Puh. Naja, egal.“

Fallbeispiel Karim

Karim ist 30 Jahre alt und lebt als Single in Köln. Er ist vor 8 Jahren nach Deutschland gekommen, spricht fließend deutsch und arbeitet als Frisör in einem Barbershop. In einem Gespräch beschreibt er, dass ihm in letzter Zeit häufig so schwindelig sei. Es falle ihm schwer morgens aus dem Bett zu kommen und er fühle sich den ganzen Tag müde. Die Mieten in Köln seien so teuer. Zudem er warte noch auf einen Bescheid des Ausländeramts Köln. Es gehe um seine Einbürgerung. Da gebe es Probleme. Zudem komme ihm sein Leben immer monotoner vor. Arbeiten, schlafen, arbeiten, schlafen. Auf die Frage was er dagegen machen könnte antwortet er „Was soll ich schon machen. Ich muss halt weiter machen. Immer weiter. Kaffee und Red Bull helfen mir durch den Tag. Und ich habe mein Handy. Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme spiele ich meistens, schaue mir auf YouTube Videos an und surfe durch Instagram bis ich irgendwann einschlafe.“ Er genieße den Kontakt zu seinen Kollegen. „Da kann ich ein bisschen quatschen.“ Einen Freund zum Reden habe er aktuell nicht. Er schäme sich. Er habe gegoogelt was man bei „schlechter Stimmung“ machen kann und sei dabei auf einen Coach bei Instagram gestoßen. Der sei ein Alpha-Mann und er gebe Tips wie Männer zurück zu ihrer Stärke kommen können. Es geht viel um Fitnesstraining, Willenskraft und Erfolg. Das tue ihm irgendwie gut. Er habe jetzt schon den Ansatz eines Six-Packs. „Ich habe keine Lust schwach zu sein. Ich will stark sein. Ich muss stark sein.“ Schwindelig sei ihm leider immer noch.

Sammlung & Feedback

Steffen fragt: Warum soll ich mich auf einen Reflexions- und Veränderungsprozess einlassen? Was habe ich davon?

Wie seid ihr vorgegangen?

Wie ging es Euch mit der Übung?

Sammlung & Feedback

Steffen fragt: Warum soll ich mich auf einen Reflexions- und Veränderungsprozess einlassen? Was habe ich davon?

Anekdotisch?

Innerlich
überzeugt?

Teilen
eigener
Erfahrungen?

Faktenbasiert
?

Wie seid ihr vorgegangen?

Emotional?

An seinen
Painpoints
orientiert?

Schwierige
Gefühle/
Ablehnung?

Meta-Ebene?

Sammlung & Feedback

Steffen fragt: Warum soll ich mich auf einen Reflexions- und Veränderungsprozess einlassen? Was habe ich davon?

Körpergefühl &
Gesundheit

Beziehung &
Sexualität

Vaterschaft

Auf welche Lebensbereiche bezieht ihr Euch?

X ?

Allgemeine
Lebenszufriedenheit

Freundschaft

Sammlung & Feedback

Ein Mann fragt: Warum soll ich mich auf einen Reflexions- und Veränderungsprozess einlassen? Was habe ich davon?

1. Bin ich für mein Gegenüber ein „ausreichend attraktives“ Vorbild?

2. Gibt es verfügbare Übergangsvorbilder ?

5. Individuelle GefühlsZUGÄNGE finden

4. Schnell wirksame Interventionen zuerst

3. Wertschätzung Von Anteilen und Bewältigungsstrategien, die als „traditionell männlich“ gelten

Sammlung & Feedback

Ole fragt: Warum soll ich mich auf einen Reflexions- und Veränderungsprozess einlassen? Was habe ich davon?

Damit Steffen, Kadir und Ole tatsächlich in einen Veränderungsprozess gehen, müssen sie einen **attraktiven Zielzustand antizipieren** können. Dieses Ziel muss ausreichend **sinnhaft, verstehbar** und **handhabbar** sein.

Nach dem Konzept der Salutogenese nach Antonovsky

Sammlung & Feedback

Karim fragt: Warum soll ich mich auf einen Reflexions- und Veränderungsprozess einlassen? Was habe ich davon?

- Die Entwicklung von Selbstmitgefühl kommt zeitlich vor Empathie mit Anderen.
- Das Engagement für eine Verbesserung der eigenen Situation kommt zeitlich vor einem Engagement für Geschlechter-Gleichstellung.
- Kadir, Steffen und Ole werden sich nur dann mit männlichen Privilegien (resp. Depowerment, Allyship, politisches, gesellschaftlichen Engagement i.S.v. Gleichstellung) und einem Umgang damit beschäftigen, wenn sie für sich einen konkreten Benefit darin sehen.

Empowernde Narrative

Walk-Around

„Ich fühle mich in meinem Körper wohl.“

"Ich genieße meine Partnerschaft und erlebe schönen Sex.“

„Ich bin gerne Vater und habe eine intensive Beziehung zu meinem Kind / meinen Kindern.“

„Ich fühle mich in meinen Freundschaften eingebunden und darf so sein wie ich bin.“



Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Seit ich gelernt habe, meinen Körper liebevoll ernst zu nehmen, fühle ich mich fitter. Denn ich achte darauf, dass ich mich gesund ernähre und dass ich regelmäßig Sport treibe. Das fühlt sich sehr gut an.“

-Juri, 31 J.



Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Als ich mich endlich dazu durchgerungen hatte, eine Management-Ebene runter zu gehen, habe ich gemerkt, wie leicht ich mich morgens fühle und denke:

„Cool, ein neuer Tag!“.

-Friedl, 40 J.



Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Ich dachte immer das mit den Gefühlen und darüber zu sprechen wäre so ein sehr
gefühliges Bla-Bla. Was aber krass ist: Dadurch, dass ich meiner Partnerin jetzt
beschreiben kann, wie ich berührt werden will, erlebe ich Sex viel lustvoller,
entspannter und intensiver!
Sie übrigens auch.“
-Julian, 35 J.

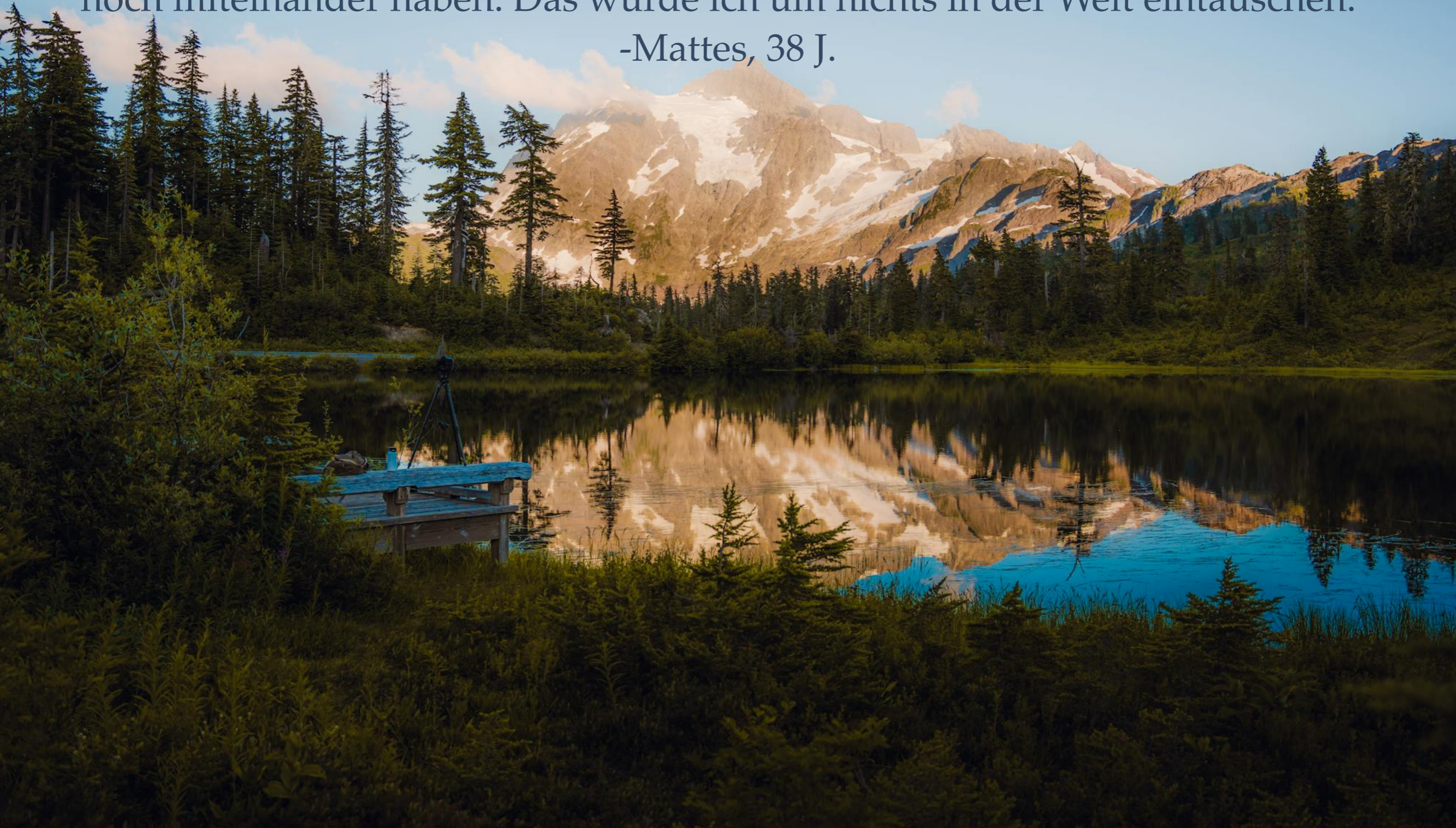


Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Am Anfang war es ganz schön schwierig, sich dem zu widmen, was da in mir schlummert. Da kam die Sache mit meinem Papa zum Beispiel hoch. Mann, war das anstrengend. Aber weißt du was? Heute sehen er und ich uns regelmäßig und es ist so schön, dass ich ihn wieder richtig lieb haben kann. Wir genießen die Zeit die wir noch miteinander haben. Das würde ich um nichts in der Welt eintauschen.“

-Mattes, 38 J.



Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Dieses Gefühl, sich wieder zu spüren. So etwas zu entwickeln wie eine Selbstliebe. Das hat Einfluss auf alles. Vor allem auf meinen Umgang mit den Kindern. Früher war ich irgendwie nie richtig *da*. Und ehrlich gesagt auch häufig aggressiv. Heute kommen meine Kinder viel häufiger zu mir und wollen kuscheln. Letztens sagte meine Tochter: „Papa, du bist so ruhig“.

-Johann, 44 J.



Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Ich dachte immer, meine Frau wäre das Problem. Als ich zum ersten mal was über Care-Arbeit und Mental Load gehört habe, war ich ehrlich gesagt verärgert. Aber hätte uns das einer mal 5-Jahre vorher gesagt. Was das alles verändert! Heute teilen wir Erwerbs-, Carearbeit & Mental Load 50/50 und soll ich dir was sagen? Unsere Beziehung lief seit unserer Elternschaft noch nie besser. Auch sexuell.“

-Francesco, 37 J.

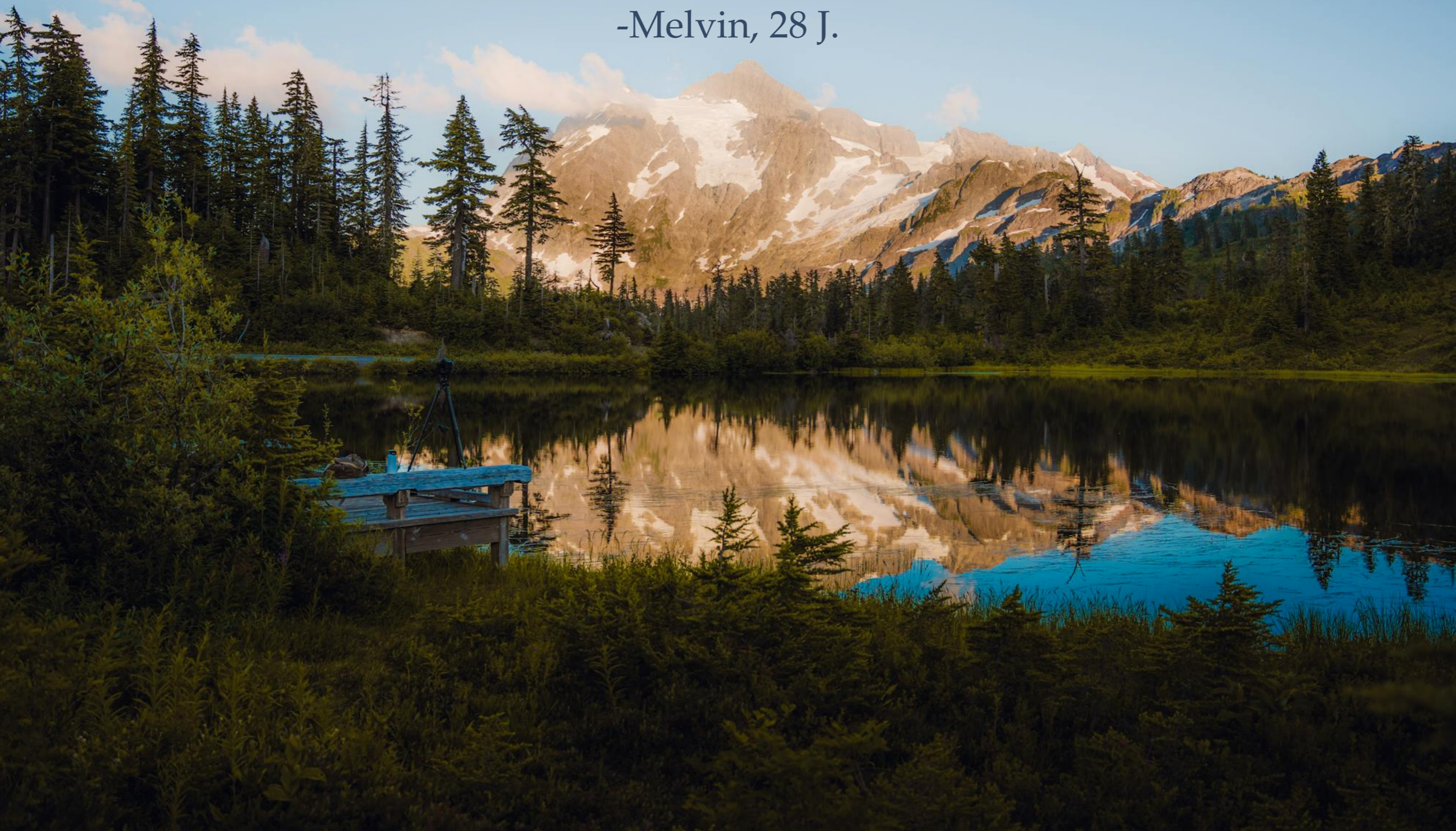


Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Die Männergruppe ist das Beste (lacht). Ehrlich jetzt. Ich geh immer noch ins Gym, ich schaue immer noch UFC-Videos. Ich steh immer noch auf „Die Seiten auf Null“. Aber diesen Lifestyle 24/7 durchzuziehen macht traurig, macht krank. Jetzt bin ich stark, wenn ich stark sein will und schwach, wenn ich schwach sein will. Mein Leben ist seitdem irgendwie intensiver. Und leichter.“

-Melvin, 28 J.

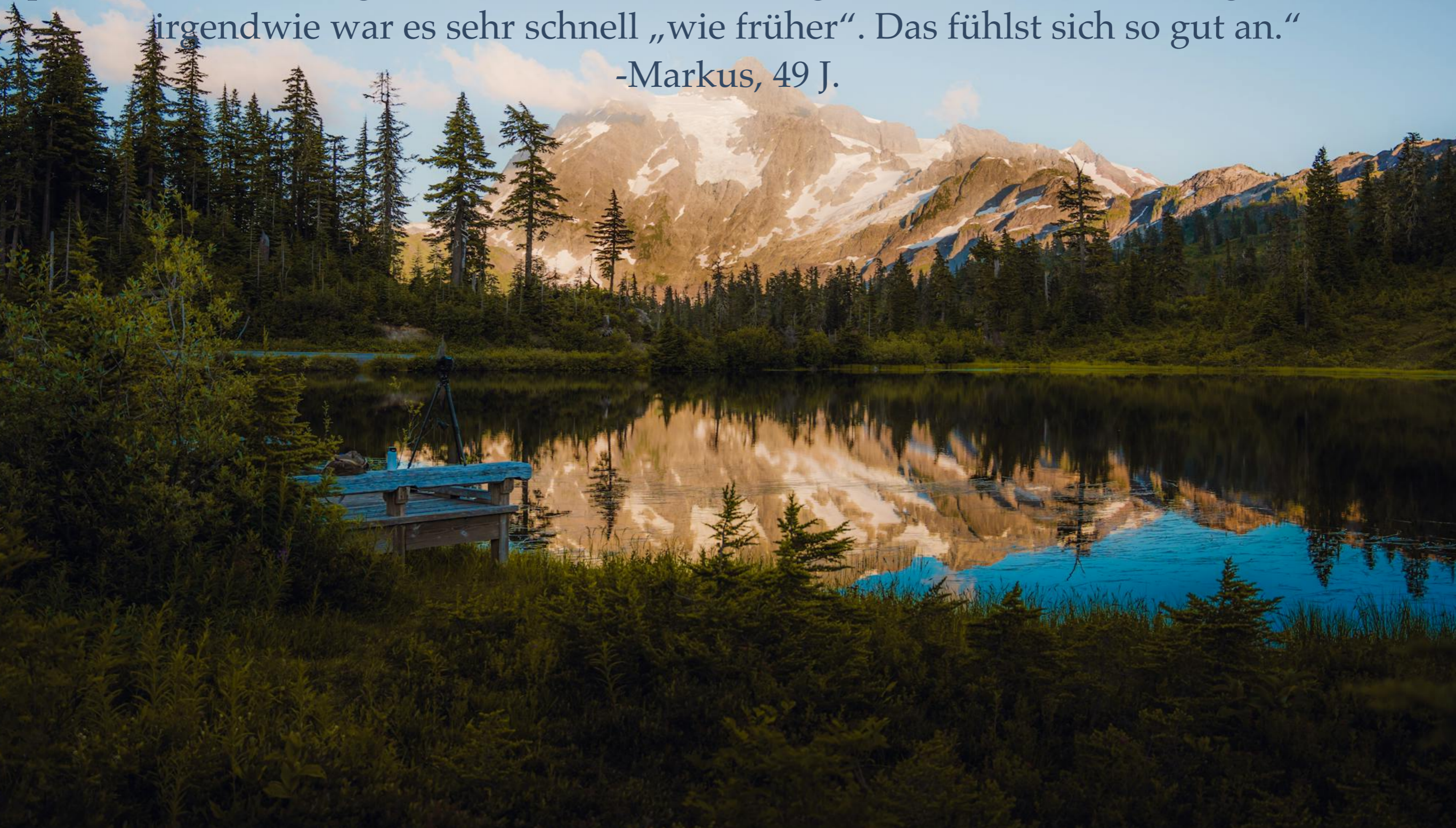


Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Ich habe meinem besten Freund, zu dem der Kontakt seit Jahren eingeschlafen ist, einen Brief geschrieben. Ich habe mich getraut ihm zu sagen, wie sehr ich unsere Freundschaft vermisse. Das hat mich ganz schön Überwindung gekostet. Vor allem weil ich ehrlich gesagt schon viel Frust in mir hatte und dachte er müsse sich melden. 3 Tage später hat er mich angerufen und wir haben uns getroffen. Wir haben uns gedrückt und irgendwie war es sehr schnell „wie früher“. Das fühlt sich so gut an.“

-Markus, 49 J.



Dein Leben als Mann...im Autopilot



„Ich habe mich immer geschämt, wenn ich mir im Internet Domina-Pornos angeschaut habe. Ich dachte, wenn meine Frau erfährt, dass mich das erregt, würde sie den Respekt vor mir als Mann verlieren. Und dass ja auch irgendwie erbärmlich sei. Angefangen hat die Veränderung damit, dass ich gelernt habe, dass meine Lust vielfältig ist. Dass ich vielfältig bin. Wenn es mich erregt und ich keinen dadurch schade- Why not!? Meine Frau ist auch gar nicht weggelaufen. Seitdem haben wir nach Jahren nochmal über unsere sexuellen Wünsche gesprochen. Das war irgendwie prickelnd.“

-Thomas, 61 J. Vorstandschef mit entsprechendem Händedruck.



Dein Leben als Mann...im Autopilot



Empowernde Narrative

Michael Kimmel

Micheal Kimmel zum Thema Gleichstellung, Männer und Benefits

„Die Gleichstellung der Geschlechter liegt im Interesse von Ländern und Unternehmen. Es liegt im Interesse von uns Männern. Und unseren Kinder. Und unseren Partner. Die Gleichstellung der Geschlechter ist kein Nullsummenspiel. Sie ist kein Win-Lose-Spiel. Sie ist eine Win-Win-Situation für Alle.“

-Micheal Kimmel

Micheal Kimmel zum Thema Gleichstellung, Männer und Benefits

„Wenn Männer Hausarbeit sowie Childcare mit ihren PartnerInnen gleich aufteilen, dann:

- Sind die **gemeinsamen Kinder** glücklicher & gesünder.
- Sind die **PartnerInnen** glücklicher & gesünder.
- Wächst die **partnerschaftliche Zufriedenheit**.
- Sind die **Männer selber** glücklicher & zufriedener.
- Erleben die Männer mehr Sex.

-Micheal Kimmel

Video ab min 12:00

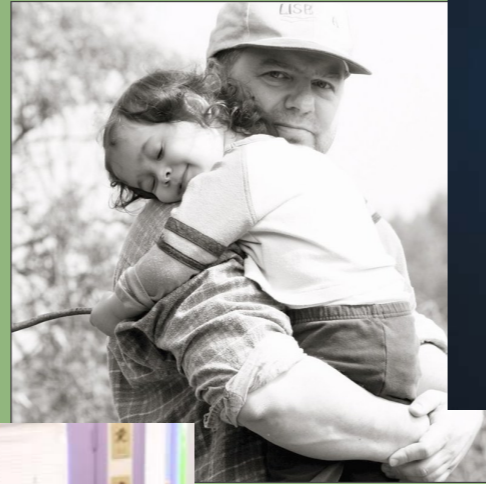


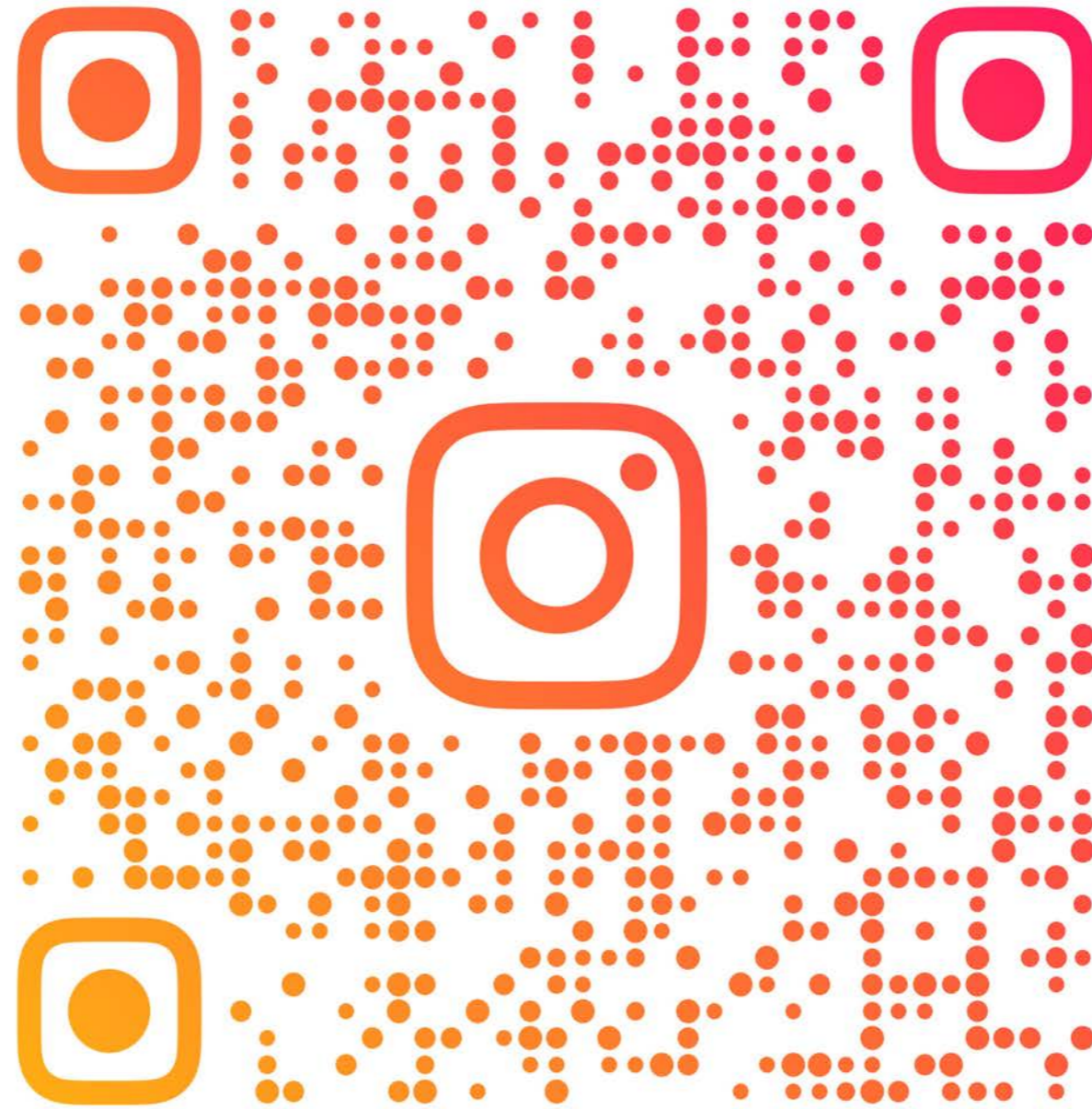
Bell hooks über Männer & Empowerment:

»Männer können nicht lieben, wenn ihnen die Kunst zu lieben nicht beigebracht wurde. Es ist nicht wahr, dass Männer sich nicht ändern wollen. Wahr ist, dass viele Männer Angst vor Veränderung haben. Um lieben zu können, müssen Männer imstande sein, sich von ihrem Wunsch zu verabschieden, andere zu beherrschen.“

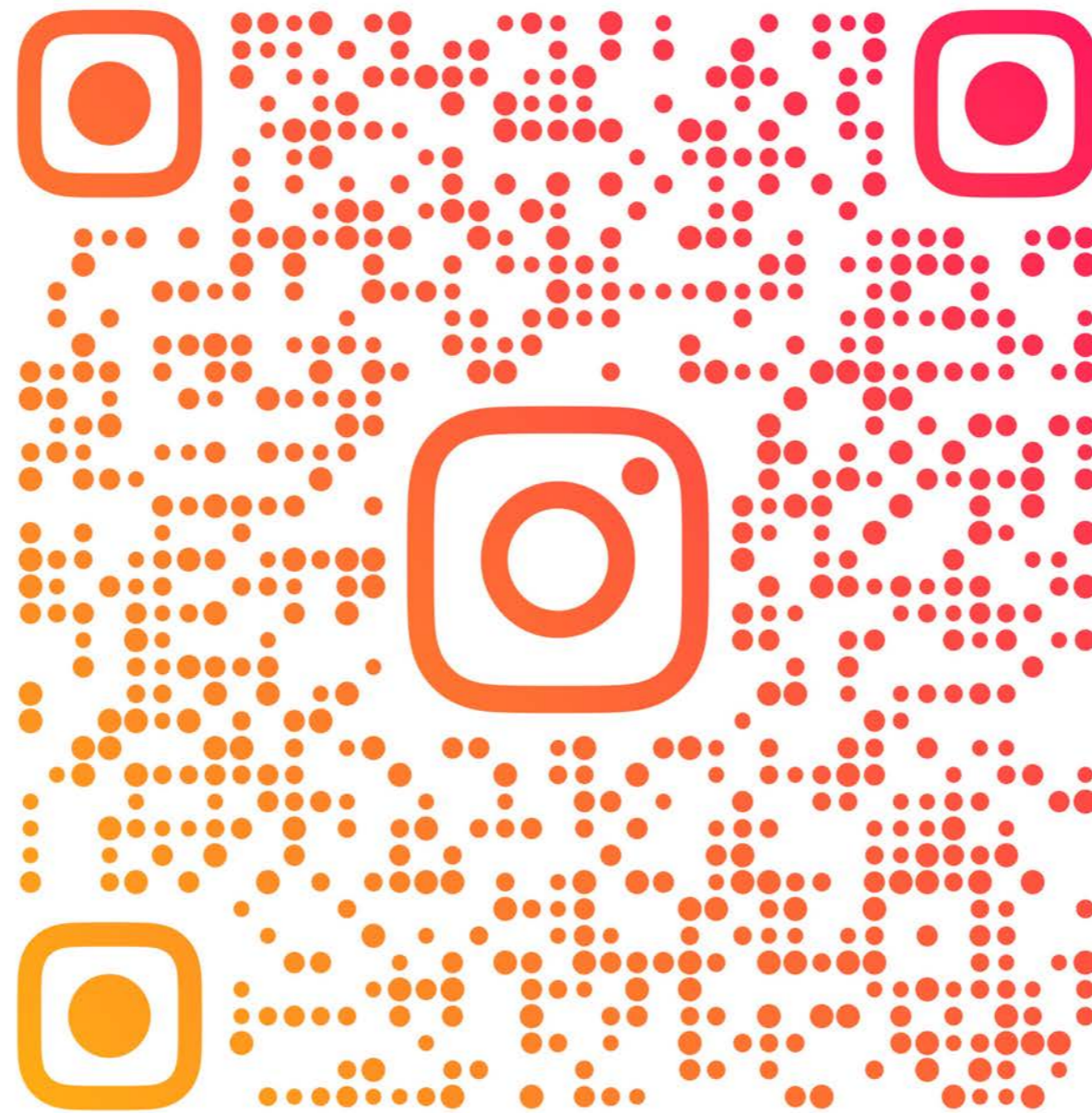
-bell hooks.

Öffnungsorientierter Content

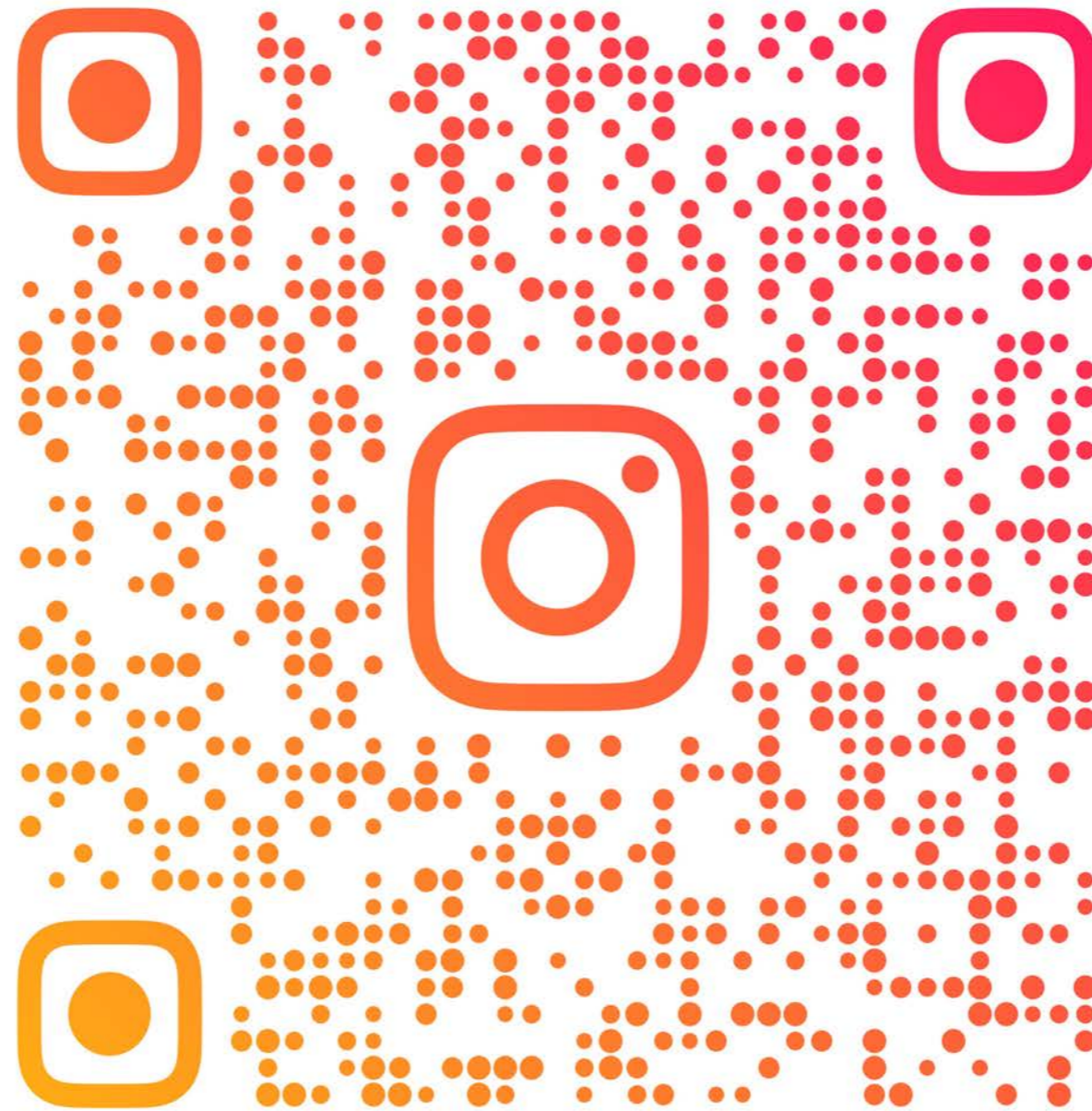




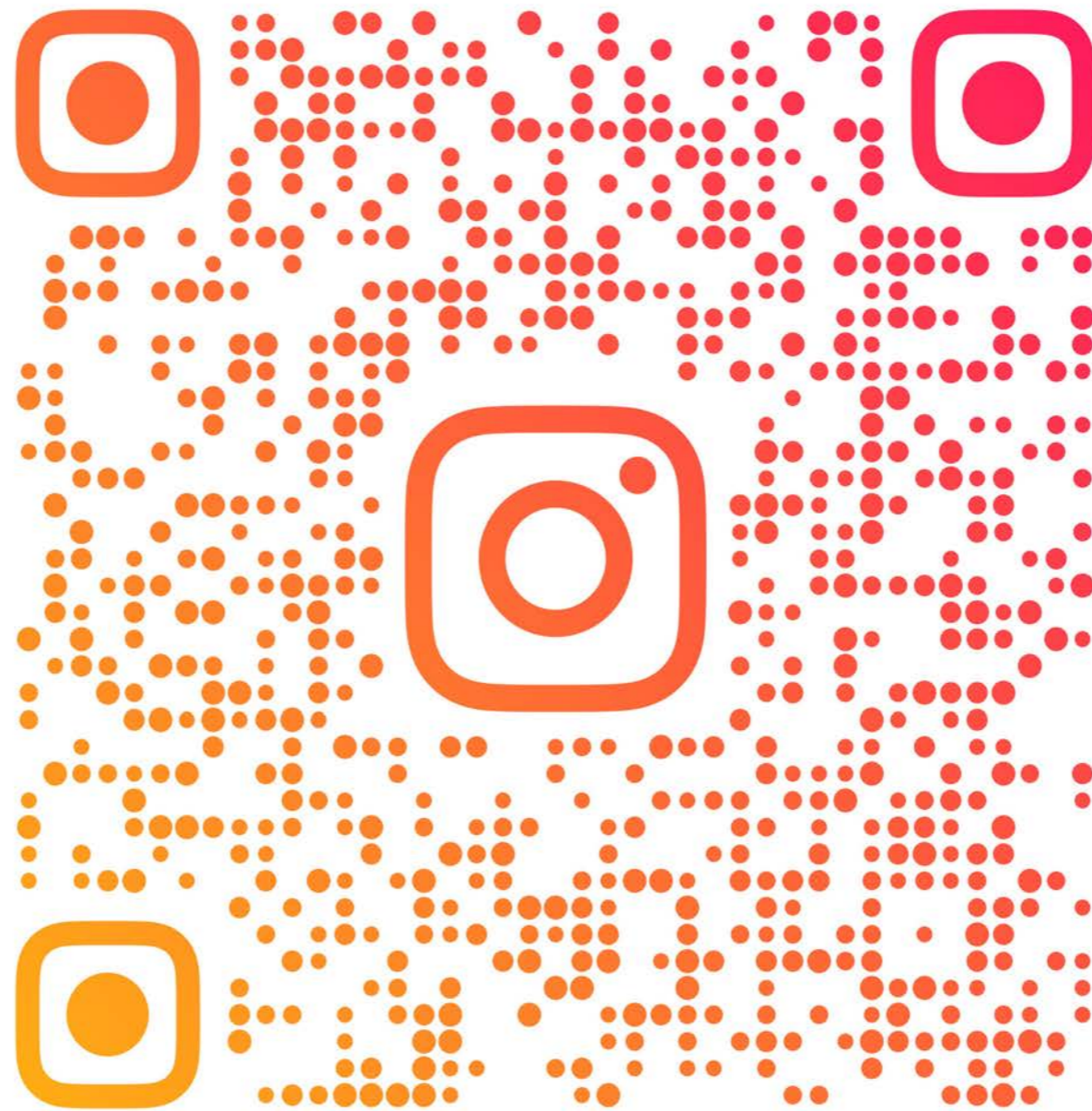
KAMPAGNE_JAMANN



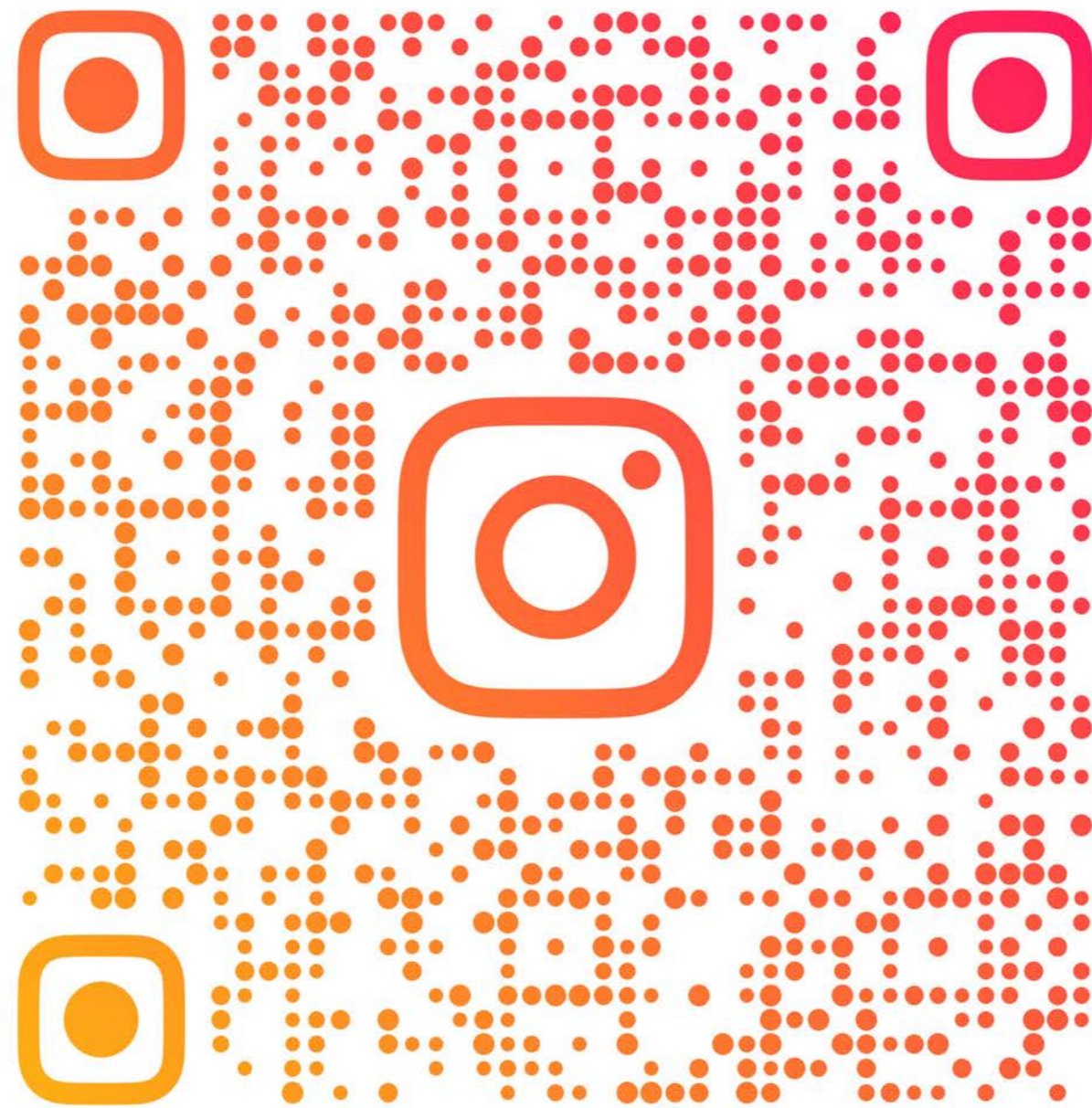
MAENNERDIALOGE



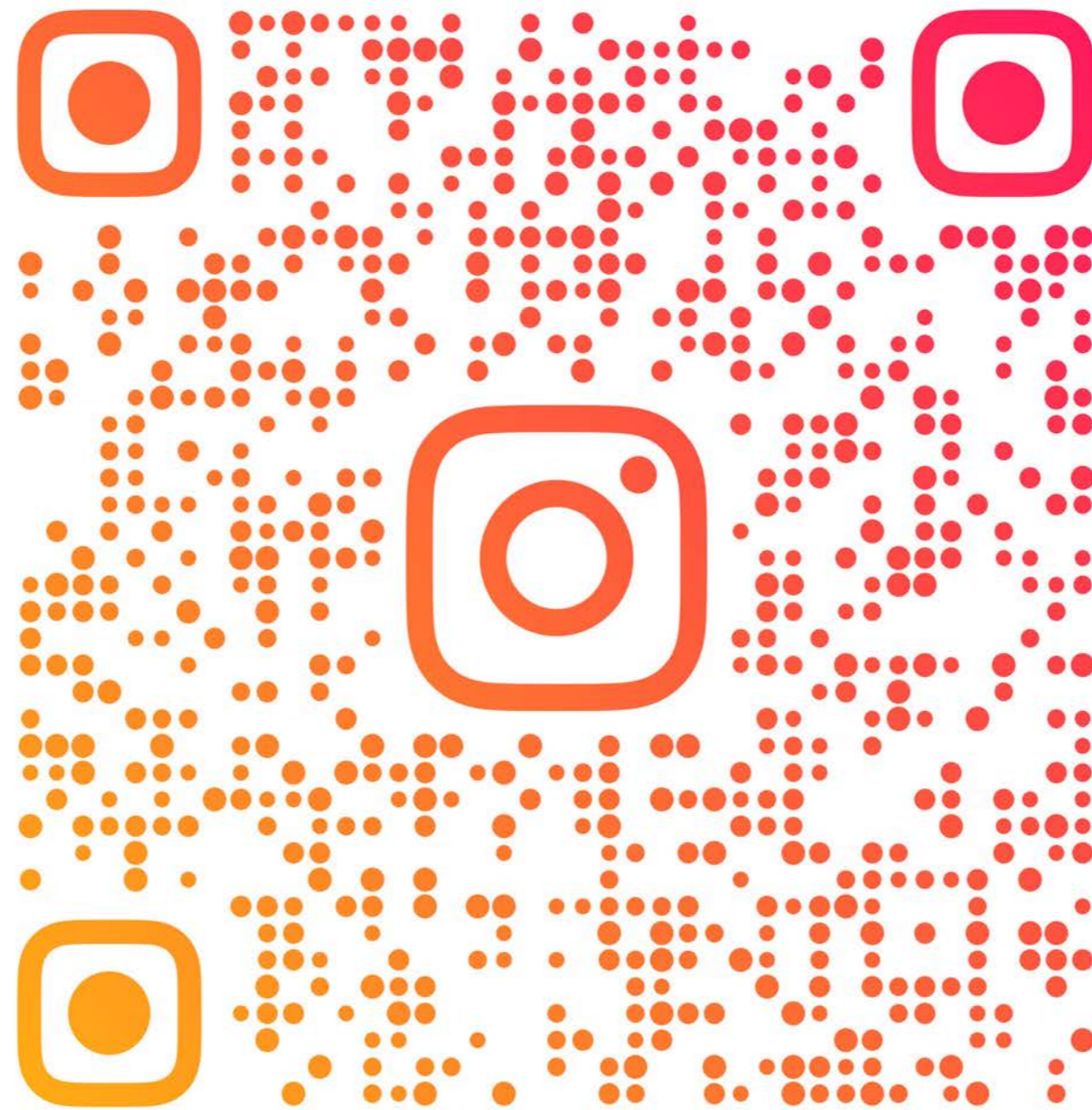
ACALLTOMEN



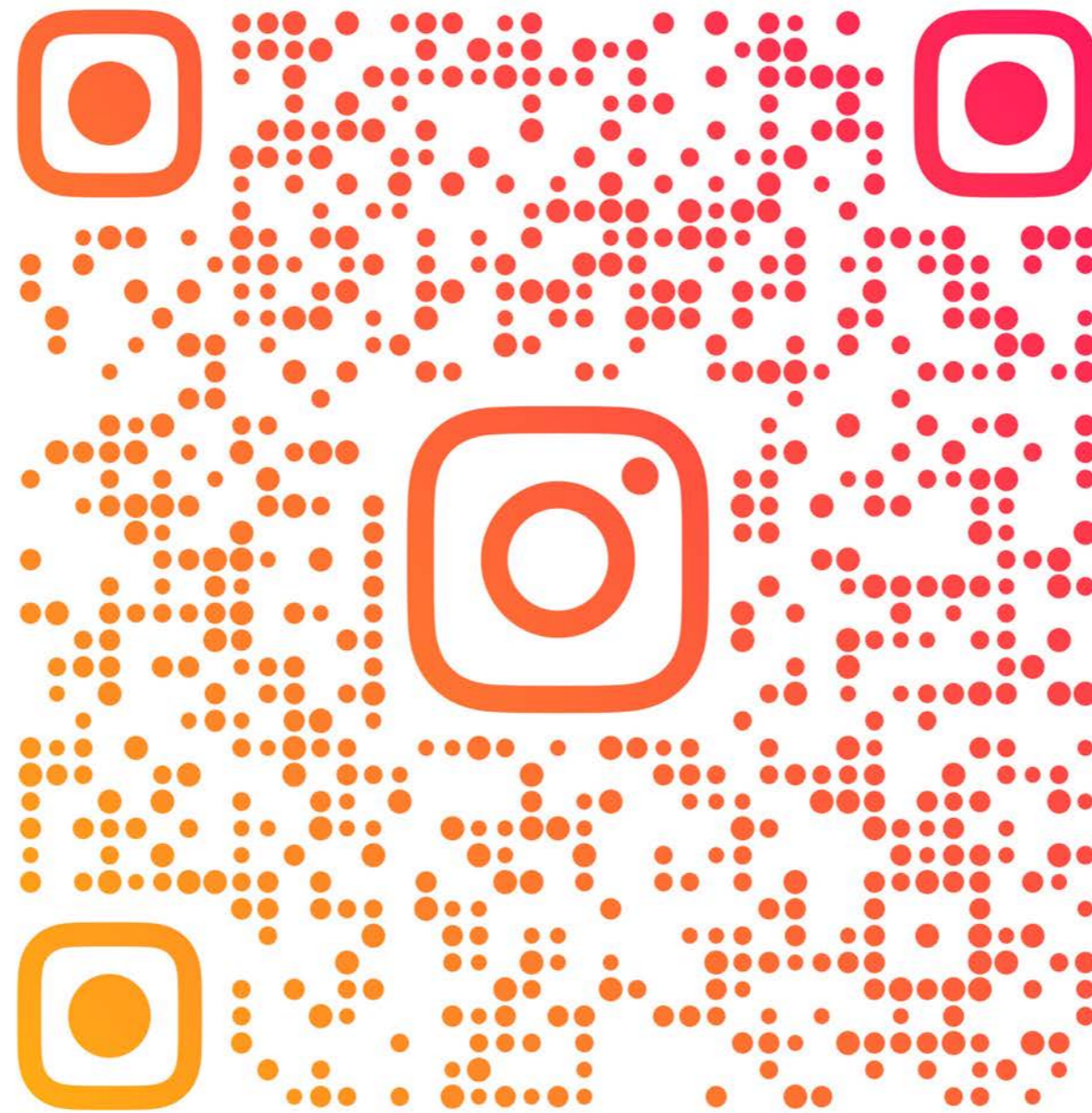
WEAREMANENOUGH



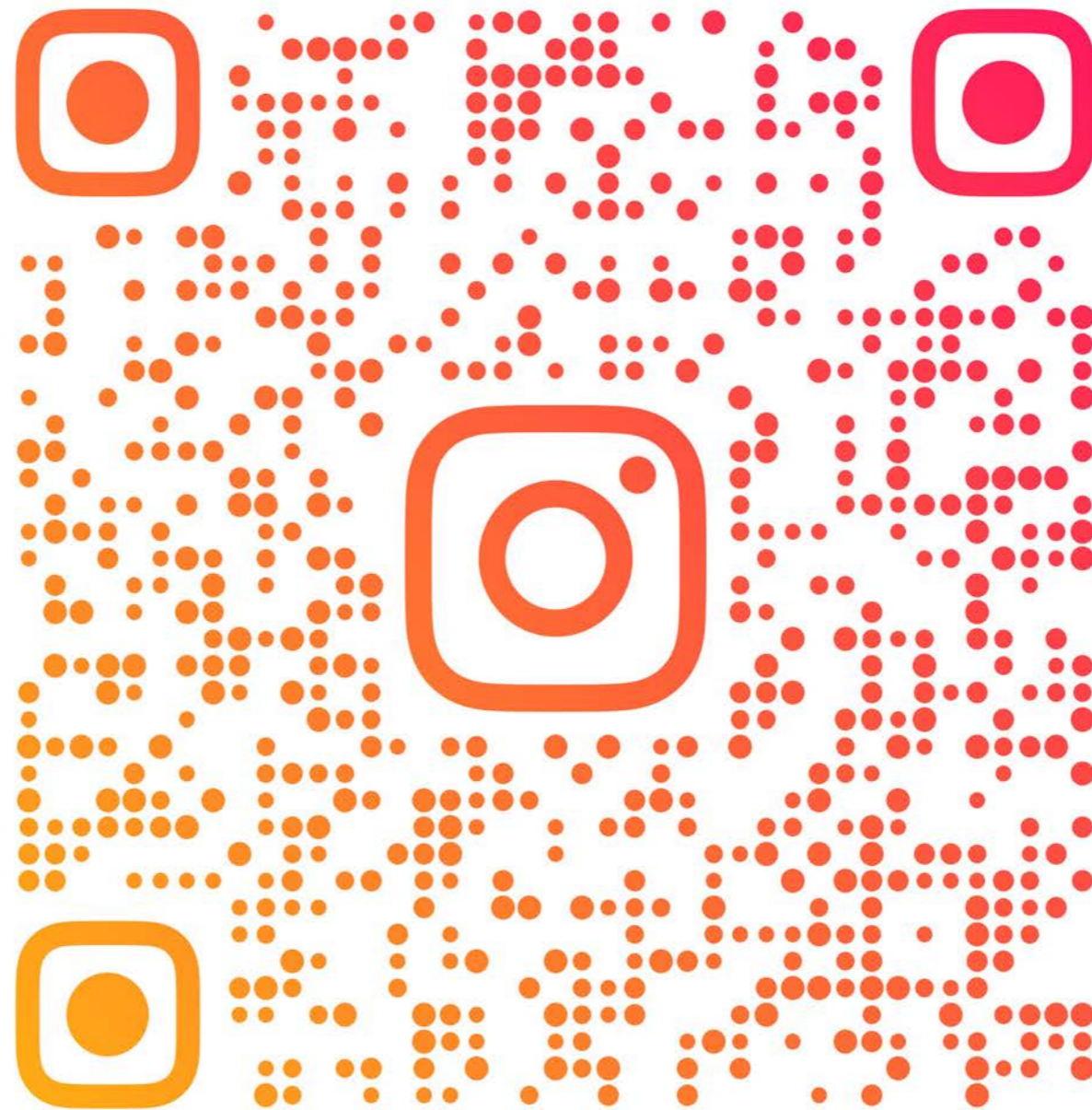
POSITIVEMASCULINITY



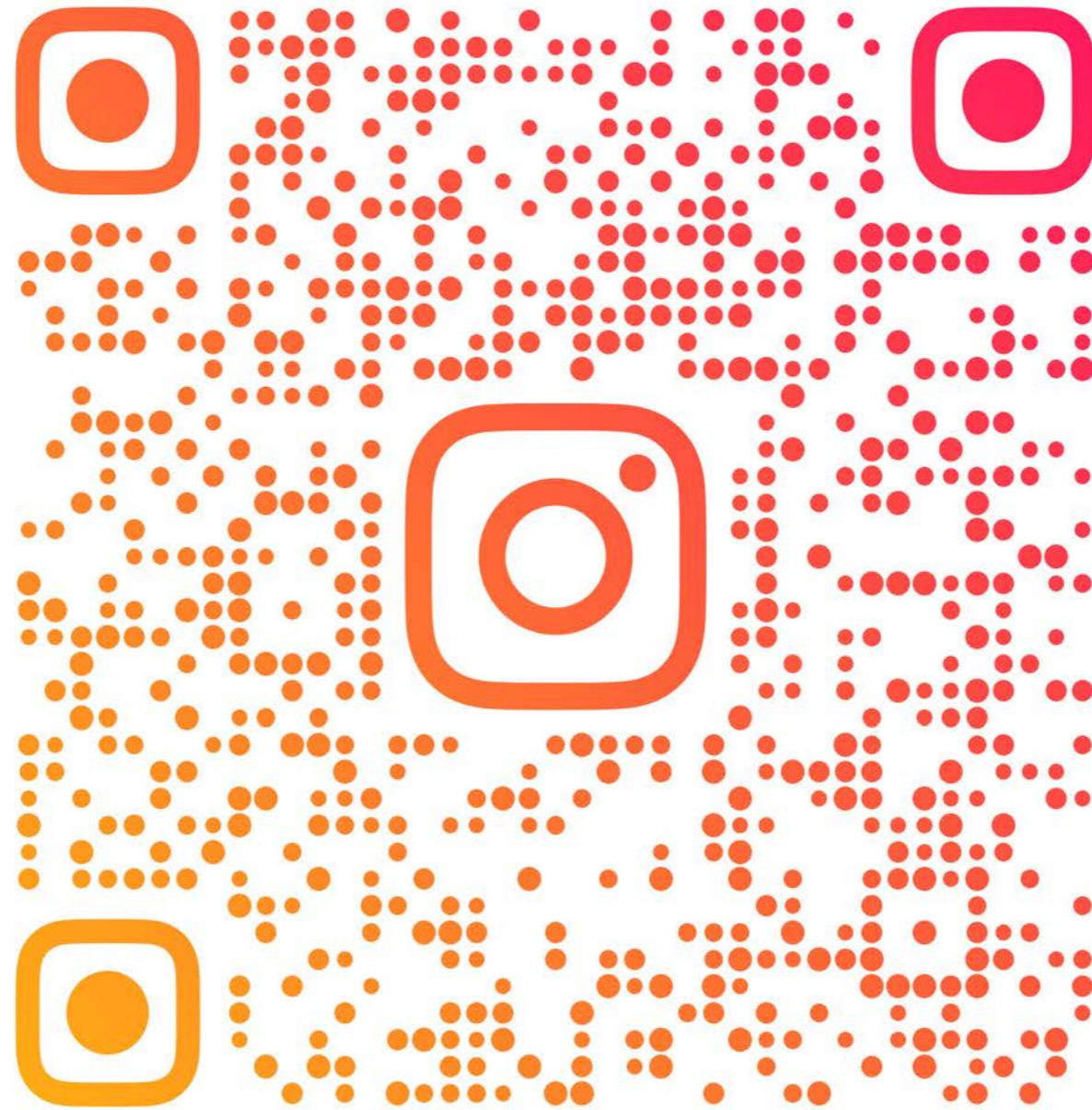
MEHRFUERALLE_



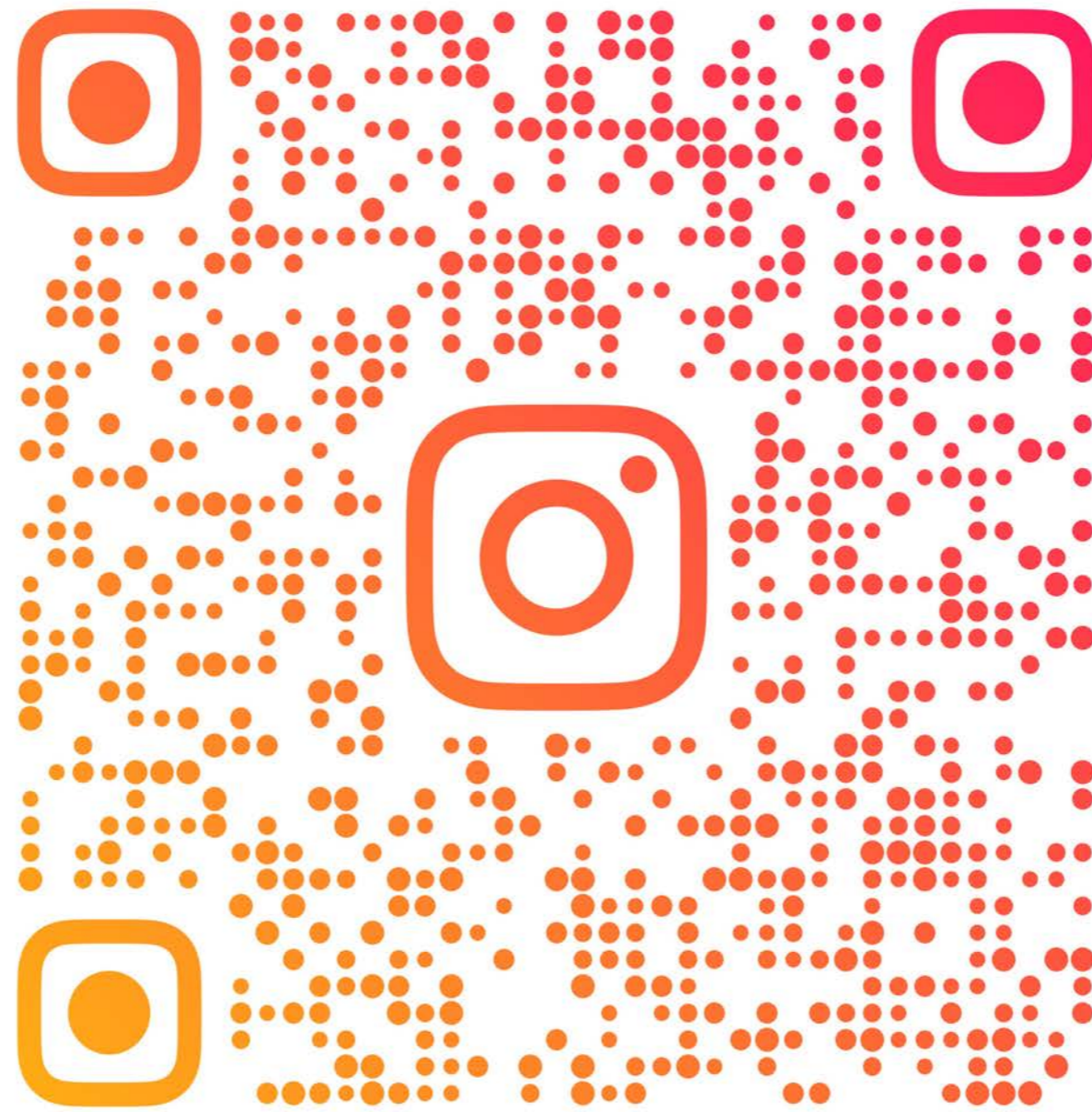
HEROESBERLIN



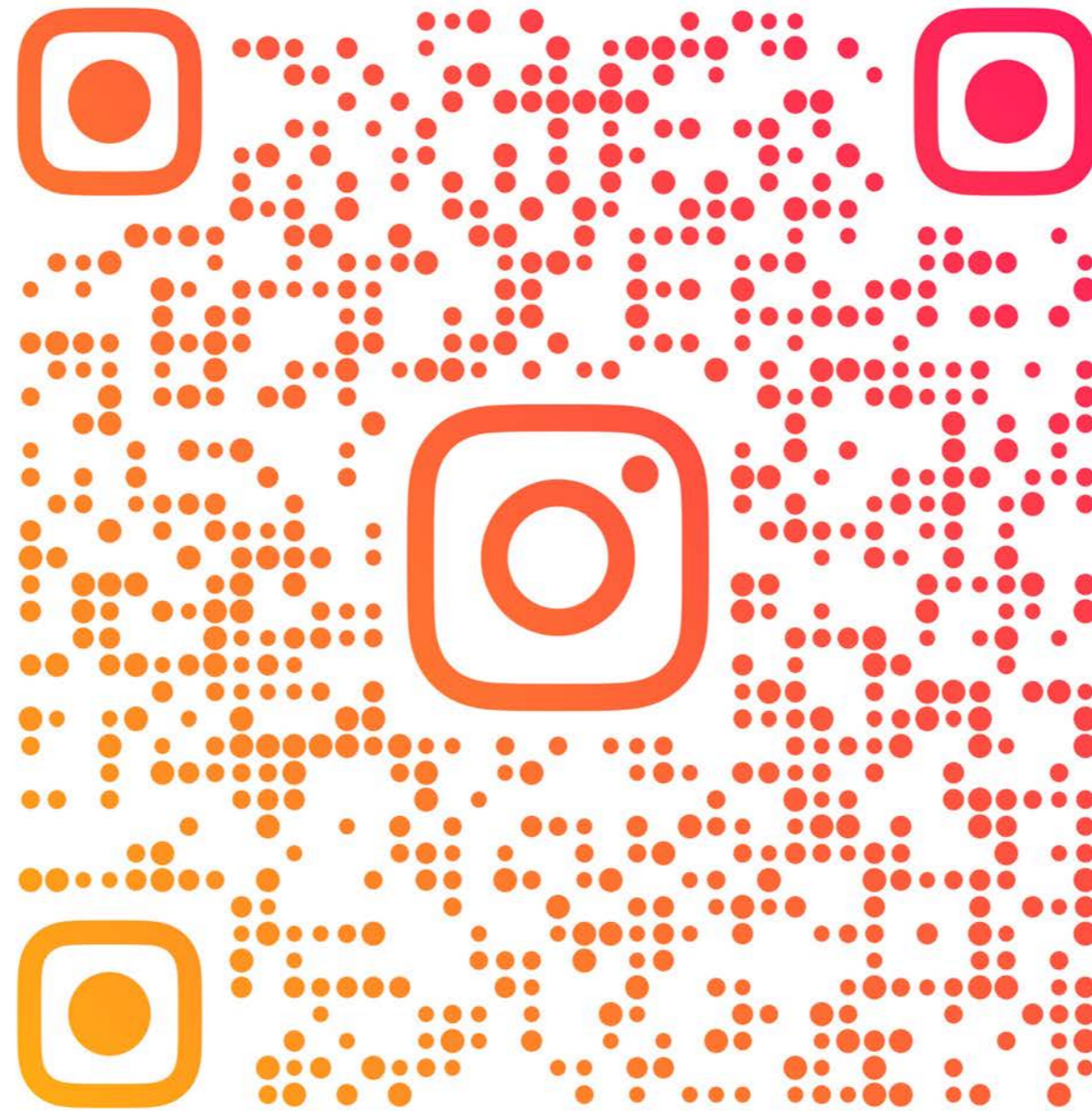
MAENNERSEIN



EQUALCAREDAY



CARSTEN.VONNOH

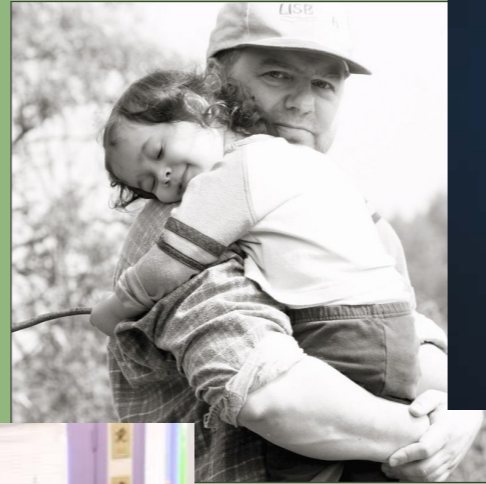


NEXTGENMEN



Vielen Dank dass ihr so aktiv mitgemacht habt!

Feedback gerne an: mehrfueralle.empowerment@gmail.com



Passt gut auf Euch auf! ❤️