

# Was braucht Männerberatung?

## Geschlechtersensible Beratung und Prävention

Thomas Qiu Hönel.  
Landesfachstelle Männerarbeit Sachsen, Mai 2026

513

95%

5-6

78,6%

85,2%

80%

85,2%



**Das (Sucht) Risiko steigt,  
wenn Menschen sich einsam  
fühlen, nicht gelernt haben,  
Konflikte zu lösen,  
überfordert und gestresst  
sind oder mit ihren  
schmerzhaften Gefühlen  
nicht umgehen können.**

Quelle: AOK

»Männer neigen (..) stärker dazu, medizinische Leistungen erst in Anspruch zu nehmen, wenn sich Erkrankungen bereits manifestiert haben.«

RKI 2021, S. 58



Quelle: AOK



STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT

# Depression



**Häufig fehlt es Männern an passenden und einfach zugänglichen Informationsmaterialien, um sich diesen Themen zu nähern. Ihr Bewusstsein für die eigene Gesundheit erwacht oft erst dann, wenn Beschwerden die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Vor allem bei urologischen und psychischen Erkrankungen fällt es Männern oft schwer, sich frühzeitig Rat und ärztliche Hilfe zu holen.**

Quelle: [familienportal.nrw/de/aktive-vaterschaft/wissensreihe-maennergesundheits](https://familienportal.nrw/de/aktive-vaterschaft/wissensreihe-maennergesundheits)

**»Die Tatsache, dass Männer in der Regel weniger Therapie und Beratung nachfragen, spricht nicht für eine geringere Bedürftigkeit nach Hilfestellungen (...), sondern drückt in erster Linie die größere Schwellenangst aus, die Männer gegenüber Therapie und Beratung aufweisen.«**

Brandes/Bullinger 1996, S. 5



**»Hilflosigkeit ist für Männer eines der, wen nicht sogar das problematischste Gefühl überhaupt. Der Zustand der Hilflosigkeit steht im krassen Widerspruch zu der gesellschaftlichen Anforderung an Männer, aktiv, gestaltend, selbständig, problemlöser und niemals ohnmächtig zu sein.«**

Neumann / Sufke 2004, S. 39

**Aus dieser Erfahrung wurde bereits in den 1990ern ‚Männerberatung‘ entwickelt: Beratung, die Männer spezifisch als konkrete Zielgruppe anspricht und bei der Männlichkeiten neben dem eigentlichen Beratungsanlass (z. B. Beziehungsthemen) immer mitgedacht und reflektiert werden.**



# Aber:

**Was ist überhaupt männlich, was ist  
männerspezifisch und wie kann man sich das  
in der konkreten beratenden Arbeit vorstellen?**

# Männlichkeit(en) und Mann -Sein

**Hab dich nicht so!**



# Männer

**haben es oft nicht gelernt oder schämen sich dafür, über die Anstrengungen und Stressgefühle, die ihnen die klassische Männerrolle bereitet, zu sprechen. Sie sind es gewöhnt, herunterzuschlucken, still zu bleiben oder von ihren Problemen abzulenken.**

Quelle: M. Klein, Männer und Suchterkrankungen

# Was heißt es ein Mann zu sein?

**Die Gesamtheit aller kulturell vermittelter Anforderung,  
um als »männlich« zu gelten.**

Wir sprechen von »Männlichkeiten« um die Vielfalt  
von dem was wir unter »männlich« lesen, abzubilden.

**Die Grundlagen für Männlichkeiten sind gesellschaftlich, kulturell, individuell und biologisch bedingt. Dabei kommt es zu Überschneidungen, beispielsweise in der biologischen Möglichkeit des Vater-Werdens und der kulturellen Folge des Vater-Seins. Es wird deutlich, dass es nicht eine einzige Vorstellung von Männlichkeit geben kann, sondern eine Vielfalt männlicher Lebensweisen, die kollektive Muster von Männlichkeiten erkennen lassen.**

# GRUNDLAGEN FÜR MÄNNLICHKEITEN

... fokussiert den Mann in seiner persönlichen Auffassung von Männlichkeit und beinhaltet den individuellen Weg zwischen traditionellen Erwartungen und gesellschaftlichen, sich wandelnden Anforderungen



... beinhaltet vor allem das erworbene Rollenverständnis, Zuschreibungen und Anforderungen der sich wandelnden Kultur sowie (Nicht-)Erwartungen der Gesellschaft

... impliziert Faktoren, wie Genetik, Epigenetik, Hormone, Evolution etc.

# Was heißt es ein Mann zu werden?

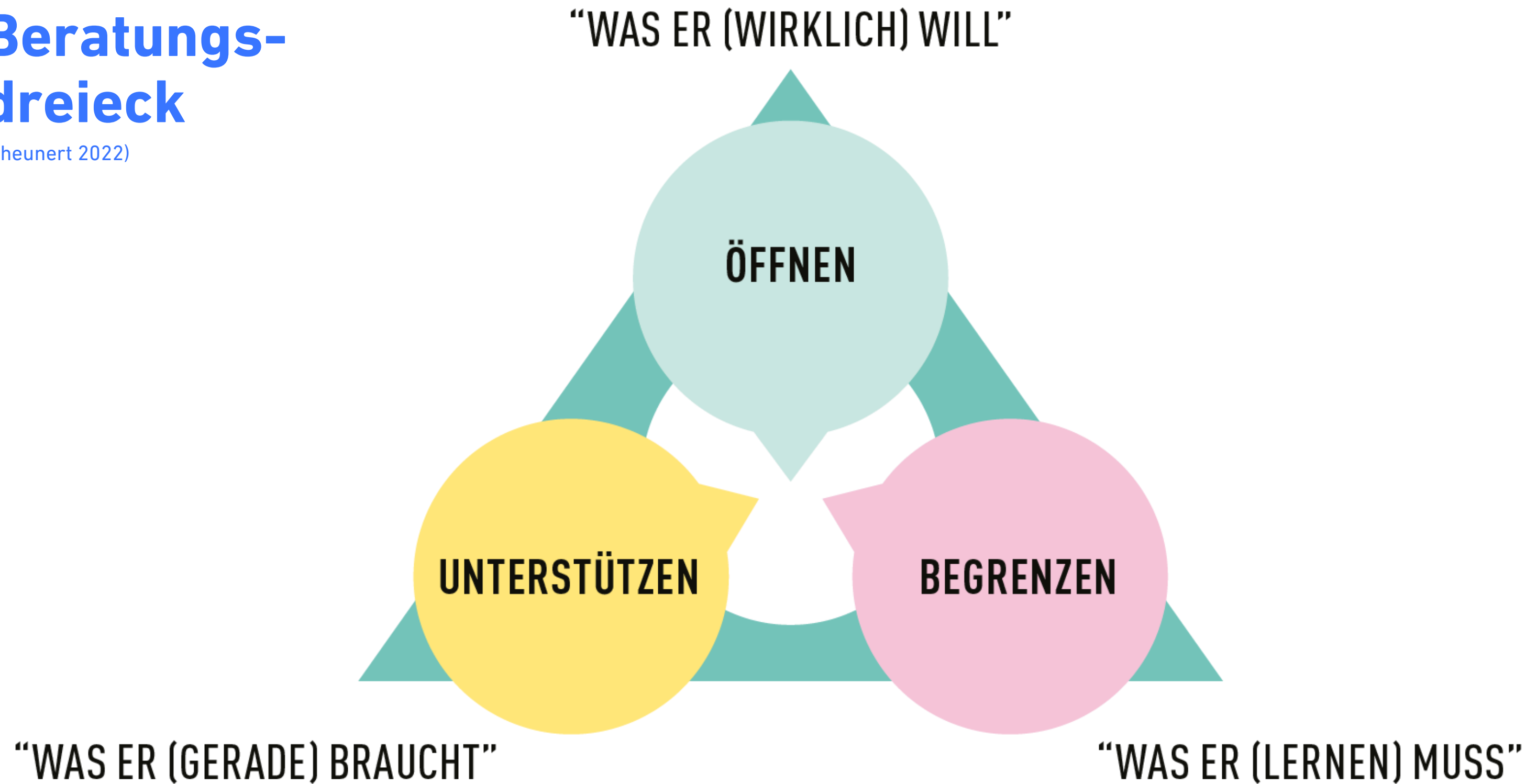
- **Externalisieren (sich nicht mit der eigenen Innenwelt beschäftigen)**
- **Gewalt (an sich selbst und anderen)**
- **Stummheit (nicht über Gefühle und Bedürfnisse reden)**
- **Alleinsein (Unabhängigkeit)**
- **Körperfern (Körper als Werkzeug)**
- **Rationalität (Gefühlsabwehr und Gefühlsabwertung)**
- **Kontrolle (sich Selbst, seine Gefühle, Andere)**
- **Entfremdung und Verwehrung von sich Selbst**



**Wie nun Männer  
beraten?**

# Beratungs- dreieck

(Theunert 2022)



## **Männerberatung ist kein reines Mann-zu-Mann-Format.**

Entscheidend ist nicht zuerst das Geschlecht der beratenden Person, sondern dass Männer als Zielgruppe verstanden werden und männliche Sozialisation im Beratungsprozess mitgedacht wird.

»Männliche« Muster sind erlernt – und deshalb auch professionell verstehbar.

## **Für die meisten Männer ist das Geschlecht des Gegenübers nicht das Wichtigste.**

**Gute Männerberatung heißt also:**

- **möglichst niedrigschwellig,**
- **mit Wahlmöglichkeit**
- **und passend zum jeweiligen Mann.**

Frauen können Männerberatung leisten, weil nicht das Geschlecht der beratenden Person entscheidend ist, sondern ihr professionelles Verständnis männlicher Sozialisation, ihre Sensibilität und die Fähigkeit, eine vertrauensvolle Beziehung herzustellen.

- **Männerberatung ist vor allem eine fachliche Aufgabe.**
- **Männliche Sozialisation ist erlernt und deshalb professionell verstehbar.**
- **Entscheidend sind Vertrauen, Verständnis und Wahlfreiheit.**

# Männer erreichen

Es konkret machen  
und direkt bennen.





**als Zielgruppe benennen** ...für Männer ..., statt sie nur mitzumeinen. Also beispielsweise nicht allgemein Eltern ansprechen, sondern dezidiert Mütter und Väter.

**Sachthemen, Wissensfragen und Informationen** sind zum Einstieg eher geeignet, als den Fokus zu schnell und ausschließlich auf das eigene Innenleben oder auf Beziehungsthemen zu lenken.

**Begrifflichkeiten aus Psychologie und Innenwelt** (Gefühle, Schwäche, Scheitern, psychosoziale Beratung, Spüren, Fühlen etc.) sollten vorsichtig genutzt werden, da sie zu Abwehrreaktionen führen können.

Quelle: »Männer gut beraten« Bundesforum Männer 2022

## Praxisempfehlungen

Statt Männer problem- und defizitorientiert anzusprechen und einen Hilfebedarf herauszustellen, braucht es eine positive, ressourcen- und lösungsorientierte Ansprache.

Empfehlenswert ist eine nach vorne gerichtete Perspektive, die konkrete Ziele, Schritte und mögliche Gewinne in den Blick nimmt und bei der Männer selber entscheiden können, was sie umsetzen wollen.

Quelle: »Männer gut beraten« Bundesforum Männer 2022

#ja  
Mann

┌ Eine Kampagne für positive Männlichkeit\*en  
└ und für Geschlechtergerechtigkeit. ┘





[maennerberater-fortbildung.de](https://maennerberater-fortbildung.de)





[maenner-dialoge.de](https://maenner-dialoge.de)