

Bericht: Mann O Mann

Kooperationsinitiative: Nachbarschaftszentrum und Verein LOGIN

Mann zu sein bedeutet - statistisch gesehen - einer gesundheitliche Risikogruppe anzugehören. Männer gehen seltener zum Arzt als Frauen, sind aber häufiger krank. Männer sterben früher, sterben häufiger an Krebs, sind häufiger suchterkrankt. Depressionen betreffen sowohl Männer als auch Frauen. Männer neigen jedoch eher dazu, Symptome zu ignorieren oder eine Behandlung abzulehnen.

Männer zeigen weniger Compliance bei Krankenbehandlungen.

Männliche Bewältigungsstrategien bei Überforderung äußern sich zudem oft gesundheitsschädigend: übermäßiger Alkoholkonsum, Drogen, übertriebene sportliche Betätigung (Sucht wird als männlich inszeniert), Eskapismus, u.a. (vgl. Thomas Altgeld, Vortrag Gesundheitsförderung im Gespräch, November 2024)

Viele Gründe für dieses Verhalten liegen in stereotypen Verhaltensweisen und traditionellen Rollenbildern, die bestimmte Verhaltensweisen als männlich bzw. unmännlich einteilen. Auch im Alltag spiegeln sich diese Rollenbilder stark wider und werden oft wenig hinterfragt.

In einer Workshopserie für Männer, wurde in einer sicheren und vertrauensvollen Atmosphäre, Gelegenheiten und Anlass für offenen Austausch unter Männern bereitgestellt. Geschlechterrollen, gesellschaftliche Strukturen, erlernte Verhaltensmuster und v.a. eigene Ängste und Unsicherheiten wurden hinterfragt und besprechbar gemacht. Verschiedene Männlichkeitskonzeptionen, die sich im Laufe der Zeit auch stark verändert haben, wurden angeschaut.....Gendermarketing, Körpernormen, Risikoverhalten u.ä. wurden thematisiert.

2 Initial-Workshops wurden im Nachbarschaftszentrum angeboten. Diese wurden allerdings schlecht bzw. nur von Teilnehmenden, die über den Verein LOGIN kamen, in Anspruch genommen. In der Reflexion mit Mitarbeiterinnen des NBZ wurden einerseits die Uhrzeiten (nach regulären Öffnungszeiten des Zentrums) und der grundlegende geringe Anteil an männlichen Besuchern im NBZ, sowie eine „Scheu“ sich mit Männlichkeitsthemen auseinanderzusetzen als Gründe genannt.

Gruppenarbeit. Männergruppe im Verein LOGIN

Im Zeitraum April bis Juli sowie September bis November 2026 fand jeweils dienstagabends in der Login-Base ein moderiertes, offenes Treffen zu Themen rund um das Überthema „Männlichkeit(en)“ statt. Die Zielgruppe waren erwachsene Männer, die sich, in wechselnder Zusammensetzung, zu Themen wie Erwartungshaltungen, Männergesundheit, Dating, Liebe, Vulnerabilität, Scheitern und vielem mehr in einer geschützten, rein männlichen Runde austauschen konnten. Dabei wurde von der Moderation ein respektvoller, möglichst feministischer Blickwinkel eingebracht und unterstützt.

Die Gruppengröße war auch hier überschaubar, aber jene, die kamen waren interessiert dabei und haben nach eigenen Angaben sehr von der Teilnahme profitiert.

Gemeinsam konnten gesellschaftliche Veränderungen, veränderte Erwartungshaltungen und die häufig artikulierte Überforderung mit den vielen Ansprüchen, die die heutige Gesellschaft auch an Männer stellt, besprechbar gemacht und vergesellschaftet werden. Die Teilnehmenden erlebten es als stärkend und entlastend, ihre eigenen Themen mit anderen zu teilen und zu sehen, dass sie mit vielen Fragen nicht alleine sind – und dabei eingeladen wurden auch

immer wieder über den eigenen Tellerrand zu blicken. Tradierte Männerbilder wurden regelmäßig hinterfragt, und gemeinsam wurde erkundet, wie eine Männlichkeit aussehen kann, die gesünder, kooperativer, verspielter und reflektierter ist.

Für einige in der Runde wurde die Gruppe am Dienstagabend zu einem wöchentlichen Fixpunkt, andere stießen punktuell dazu. Alle Beteiligten erlebten den gemeinschaftlichen Austausch zu Themen, denen im Alltag oft nur oberflächlich und häufig stereotyp begegnet wird, als bereichernd und horizonterweiternd. Die Gruppe stellte auch ein starkes Korrektiv dar: Wenn jemand stereotype Aussagen tätigte, fand sich – auch unabhängig von der Moderation – immer jemand, der darauf hinwies, dass diese Verallgemeinerung so nicht stimmt und er andere Erfahrungen gemacht habe.

Die meisten der Teilnehmenden hatten aufgrund ihrer (psychischen) Erkrankung und/oder der Erfahrung von (Langzeit-)Arbeitslosigkeit bereits viele Ausschlüsse und Stigmatisierungen erlebt. In der Gruppe erfuhren die Männer gegenseitigen Support, die Erfahrung, dass das, was sie zu sagen haben, für andere von Interesse ist, und dass ihre eigenen Nöte und Sorgen ernst genommen werden. Gleichzeitig wurde sichtbar, dass die Welt meist nicht ausreichend in Dualismen wie Mann/Frau oder Schwarz/Weiß beschrieben werden kann und dass ein wohlmeinender, neugieriger Blick auf das – oder auch die – Andere oft auch viel Neues über einen selbst offenbaren kann.

Die Teilnahme an den Workshops forderte von den Männern viel Offenheit und Mut sich selbst mit seinen Unzulänglichkeiten, Ängsten und Überforderungen zu zeigen. Das Miteinander war aber durchgehend von Wertschätzung und Wohlwollen geprägt und so konnte für alle Teilnehmenden ein „safe space“ geschaffen werden, in dem Männlichkeit(en) und der eigene Umgang damit, ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit feministischem Anspruch der Workshop-Leitung, hinterfragt werden konnte.



Bewegung und Psychohygiene - Bewegungstreffs im Park

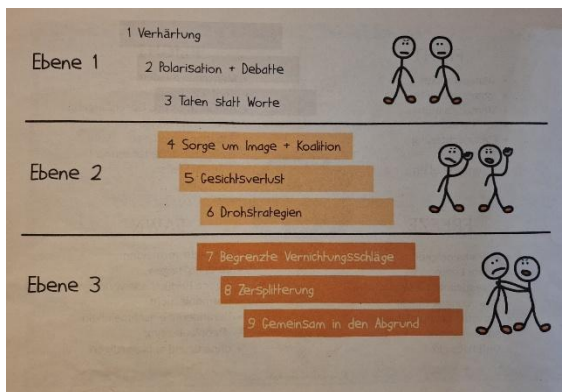
Geplant waren 4 Einheiten, umgesetzt wurden 12. Da für einige Männer diese Bewegungstreffs ein wichtiger, stabilisierender Termin wurde, wurden die Treffs mit dem Coach fortgesetzt.

Einerseits wurde in sanfte Bewegungsübungen eingeführt, individuelle angepasste Bewegungsübungen gezeigt und mit nach Hause gegeben andererseits wurde die Bedeutung körperlicher Aktivität für Wohlbefinden und Stressabbau thematisiert. Kräftigung, Mobilisieren, Dehnen, inklusive bewusstem Wahrnehmen von körperlichen und psychischen Abläufen, waren Teil jeder Einheit. Die Einheiten fanden über die kalte Jahreszeit im Auer Welsbach Park statt.

Deeskalations-Workshops

Umgesetzt wurden 2 Workshop zu Deeskalation, Konfliktlösung und vorausschauendem Verhalten. Körpersprache und nonverbale Kommunikation wurden angeschaut und auch hier Stereotype aufgespürt. Im Workshop wurden den Teilnehmern Grundkenntnisse über Eskalationsmechanismen und Reaktionsmuster vermittelt. Aufgrund dessen konnten sie sich die Männer bzgl. Ihrer Konfliktfähigkeit und der damit verbundenen Herausforderungen besser einschätzen. In den Workshops übten die Teilnehmer verschiedene Handlungsalternativen für häufig auftretende Konflikte.

Es kam zu AHA Erlebnissen und Reflexionen eigener Verhaltensmuster, die in der Gruppe thematisiert werden konnten.



Ziele

Die gesetzten Ziele wurden bearbeitet und in den Einheiten besprochen, reflektiert und teilweise korrigiert.

- Stereotype Rollenmuster und erlernte Verhaltensmuster wurden hinterfragt
- Körperrnormen und Ideale wurden thematisiert
- Subjektive Vorstellungen von Gesundheit besprochen
- Bewusstheit für eigenes Wohlbefinden gestärkt
- ein vertrauensvoller Austausch unter Männern gefördert
- Räume und Gelegenheiten geschaffen, in denen Männer über ihre Themen und Probleme reden können
- Zugänge zu und Offenheit über eigene Empfindungen und Gefühle ermöglicht
- Handlungsspielräume wurden erweitert
- Anregungen zu einem gesünderen Lebensstil schaffen

Reden hilft, Austausch hilft. Die Angebote haben Männer dabei unterstützt sich auf einen Reflexionsprozess einzulassen und ihr Selbstbild und ein stereotypes Männerbild zu überprüfen. Gesundere Verhaltensweisen wurden kennengelernt und Männer dazu animiert diese in den Alltag zu integrieren: mehr miteinander, gesünder ernähren, mehr Bewegung und Stress ausgleichen.

Vernetzung, Vertrauen und Männerfreundschaften entstanden, die auch nach dem Projekt wirken.

Sich frühzeitig Hilfe zu suchen, wenn man sie braucht (v.a. auch Information), sich zu öffnen, wenn man allein nicht mehr klarkommt, sind wesentliche Bewältigungs- und Selbstfürsorgestrategien, die die psychische Gesundheit von Männern stärken.

Über die Workshops wurde Bewusstsein und neue Zugänge zum eigenen Wohlbefinden und zum Erkennen eigener Bedürfnisse geschaffen.

Die Aktivitäten wurden nach anfänglicher Zurückhaltung gut in Anspruch genommen. Es würde allerdings langfristige Angebote benötigen, um nachhaltig zu wirken, Verhaltensänderungen zu erzielen und mehr Männer zu erreichen.

Ein Anstoß konnte aber in jedem Fall gegeben werden.

Zahlen

Insgesamt haben 28 unterschiedliche Männer am Projekt teilgenommen und es kam zu 115 Beteiligungen. 18 der teilnehmenden Männer gaben an Migrationshintergrund zu haben (d.h. sind selber nicht oder die Eltern nicht in Österreich geboren).

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Unterschiedliche Teilnehmende
Bewegung und Reflexion	12	29	11
Deeskalation	2	16	11
Männergruppe	23	70	24
3 Aktivitäten	37	115	46

Insgesamt wurden 37 Einheiten umgesetzt, mit 115 Beteiligungen, d.h. im Schnitt nahmen 3 Männer pro Einheit teil.

Anzahl Teilnehmer	Geschlecht
Altersgruppe	m
20+	4
30+	7
40+	8
50+	6
60+	1
k.A.	2
Gesamt	28

Es wurden Männer aller Altersgruppen erreicht, die größte Gruppe waren die 30 bis 60-Jährigen.

Anzahl Teilnehmer	Geschlecht
Leistungsbezug	m
Pension/Rente/BU	8
AMS-Leistungen	8
Mindestsicherung	5
Gehalt/Lohn	3
Anderes	2
Reha-Geld	1
k.A.	1
	28

Lediglich 3 Personen gaben Lohn/Gehalt als Einkommen an. Der Bezug sozialer Transferleistungen lässt auf Armutsgefährdung der Teilnehmer schließen.