

**Selbstoptimierungswahn  
und das Gesetz  
traditioneller Männlichkeit  
oder: Was es heute heißt, ein Mann zu sein**

Björn Sufke

Psychologe, Männertherapeut

[www.maenner-therapie.de](http://www.maenner-therapie.de)

# **Das MANNifest**

## **1. Forderung:**

**Männer, emanzipiert Euch!**

# **Das Gesetz der Traditionellen Männlichkeit (Lex TM)**

**Präambel:**

**Mann-Sein heißt, keine Gefühle  
zu haben**

# Das MANNifest

## 2. Forderung:

**Wir brauchen eine männliche  
Rebellion gegen das  
Gefühlsverbot!**

# **Das Gesetz der Traditionellen Männlichkeit (Lex TM)**

**§ 1 Es ist verboten, Dinge zu tun,  
die mit Frau-Sein assoziiert sind!**

**§ 1.1 Es ist verboten, Männer zu begehren**

**§ 1.2 Es ist verboten, Dinge zu tun, für die  
Männer „nicht gemacht“ sind**

# **Das MANNifest**

## **3. Forderung:**

**Wir brauchen eine Öffnung der  
weiblich assoziierten  
Gesellschaftsbereiche für  
Männer!**

# **Das Gesetz der Traditionellen Männlichkeit (Lex TM)**

**§ 2 Es ist verboten zu versagen!**

**§ 2.1 Es ist verboten, nicht Erster zu sein**

**§ 2.2 Es ist verboten, unterlegen zu sein**

**§ 2.3 Es ist verboten zu irren**

**§ 2.4 Es ist verboten, nicht weiter zu  
wissen**

**§ 2.7 Es ist verboten, seine  
Schutzbefohlenen nicht zu versorgen**

# **Das MANNifest**

## **4. Forderung:**

**Wir brauchen eine männliche  
Versagenskultur und eine  
Emanzipation von der modernen  
Idee der Selbstoptimierung!  
(Von der Optimierung zum Selbst!)**



# **Männliche Selbstoptimierung (old school)**

**Traditionelle  
Männlichkeit**



**MännerKatastrophen**

**(Einsamkeit, Gefühlsverbot,  
sexuelles Unglück, Gewalt,  
Süchte, Suizid etc.)**

# **Das MANNifest**

## **5. Forderung:**

**Wir müssen Katastrophenhilfe  
leisten!**

# Männliche Selbstoptimierung („modern school“)

**Traditionelle  
Männlichkeit**



**MännerKatastrophen**

(Einsamkeit, Gefühlsverbot,  
sexuelles Unglück, Gewalt,  
Süchte, Suizid etc.)

**Krise der  
Traditionellen  
Männlichkeit**



**MännerKrisen**

(Verunsicherung,  
Abwertung, Vaterschaft,  
Partnerschaft etc.)

# **Das MANNifest**

## **6. Forderung:**

**Wir müssen JETZT die Chancen  
der Krisen nutzen!**

# Die doppelte Anforderung in der Partnerschaft

Dieses ganze Konzept von "Männlichkeit" ist das Problem in unserer Gesellschaft! Männer müssen einfach mal aus den gesellschaftlichen Rollen ausbrechen! Schwäche zeigen, Emotionalität, Unsicherheit!



Na ja, da auszubrechen ist nicht so einfach wenn von einem jahrzehntelang erwartet wurde dass man stark sein soll und alles geregelt kriegen muss. Das ist ne ziemliche Überwindung da Schwäche zu zeigen.



Ach buuhuuuuuuuuuu . Jetzt kommt wieder das mimimi wie schwierig alles angeblich ist. Reißt euch halt mal zusammen statt rumzuheulen!



erzaehlmirnix

# **Das MANNifest**

## **7. Forderung:**

**Wir brauchen emanzipierte  
Partnerschaften auf Augenhöhe!**

# Das MANNifest

## 8. Forderung:

**Wir brauchen „neue“ Väter –  
und „neue“ Mütter!**

# Ein Wort zur „neuen“ Männlichkeit

Bräutigam und eine  
„neue Männlichkeit“?

**Anarchie!**



# Das MANNifest

## 9. Forderung:

**Wir brauchen keine „neuen Männer“ in alten Schläuchen, sondern eine Männlichkeits-Anarchie!**

# **Das MANNifest**

## **10. Forderung:**

**Wir müssen ALLE etwas  
verändern!**