

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

Björn Süfke

Psychologe, Männertherapeut

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 begehrn

**§ 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 buuhuuuhuuuuu . 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

Brauchen wir 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!**