

# PROJEKTBERICHT

## HOW TO BUILD A “MÄNNERNETZWERK”?

GESCHRIEBEN VON:

ELISA LEUTGEB, MAILIN RADASCHITZ, RAPHAELA SCHRANZ,  
ELISA SCHMID, KATHARINA PUCHER

# Wie geht's eigentlich den Männern?

Disclaimer: Mit dem Begriff „Männer“ sind alle Personen gemeint, die sich als Mann identifizieren.

„Dass sich Männer auch mal weich geben, das ist voll schwierig. Das ist bei guten Freunden auch nur ganz selten.“

So antworten männliche Befragte, wenn's um Mann-Sein geht. Doch woher kommen all diese Erwartungshaltungen, in die Männer angeblich hineinpassen müssen? Und wie schaffen wir es, diese Rollenbilder hinter uns zu lassen und einen offenen Austausch zu starten?

## Was Mann-Sein heutzutage bedeutet

Carmen Schlojer meint, dass die Ansprüche an Männer einerseits von außen kommen, also davon, wie andere dich gerne als Mann hätten, aber genauso auch von innen, nämlich dass man selbst einem gewissen Bild entsprechen möchte. Denn entweder ist man ein "Sieger", heißt man zeigt sich stark, unverletzlich und erfolgreich, eben der klassische "Care-Taker" der Familie. Oder man gehört zu den "Verlierern", welche Gefühle zeigen, Hilfe annehmen, schwach sind - zumindest sieht das die breite Masse so. Gleichzeitig ist vielen Männern schon auch bewusst, dass Mann-Sein mit gewissen Privilegien einhergeht. Heißt aber nicht, dass es Männer deshalb leicht haben.

## Wenn Stärke zur Last wird

„Trotz patriarchaler Strukturen stehen Männer eigentlich dann mit voll vielen Sachen allein da.“

In den Gesprächen wurde immer wieder klar: auch Männer leiden unter den auferlegten Erwartungen der Gesellschaft. Für - Verletzlichkeit und Zweifel ist oft kaum Platz, was wiederum dazu führt, dass Hilfesuche für viele zu einer enormen Hürde wird und Männer in eine Rolle des „Einzelkämpfers“ hineingezwungen werden. Der Fakt, dass Murau als ländlicher Raum sehr traditionsbezogen ist, verstärkt diese Faktoren. Therapien oder psychische Themen sind nach wie vor stark vorurteilsbehaftet und erschweren es den Männern, sich intensiver mit ihren Gefühlswelten auseinanderzusetzen.

## Männer unter Männern - Unterstützung oder Konkurrenz?

„Männer sind so hart zueinander. Und das ist voll anstrengend...Fuck, das hindert uns manchmal am Leben!“

In vielen der Interviews wurde deutlich, dass der Umgang zwischen Männern oft von Konkurrenz, Bewertung und dem Druck geprägt ist, Stärke zu zeigen. Gleichzeitig wünschen sich einige Befragte aber etwas anderes, nämlich mehr Offenheit, mehr Zuhören und Gespräche auf Augenhöhe. Es fällt schwer, sich verletzlich zu zeigen. Nicht unbedingt, weil Männer es nicht wollen, sondern weil es im männlichen Umfeld selten vorgelebt wird.

## Hürden bei der Hilfesuche

„Man ist in keinster Weise anonym – jeder kennt jeden.“

In den Interviews zeigte sich für uns, wie hoch die Hürden zur Hilfesuche für Männer sind. Hilfesuche wird häufig mit Schwäche oder auch Weiblichkeit verbunden. Vor allem am Land ist Hilfesuche mit einer hohen Hemmschwelle verbunden, denn: am Land kennt man sich, und die Angst vor dem, was andere von einem denken könnten, spielt eine große Rolle. Laut Stefan Schrittmesser könnten genau hier Männergruppen wichtig sein; sie könnten einen niederschweligen Zwischenschritt vor professioneller Hilfe bilden und damit Enttabuisierung leisten.

## Ergebnisse unserer Umfrage: Ein Blick hinter die Fassade

Um die persönlichen Interviews zu untermauern, haben wir über eine Online-Umfrage männliche Teilnehmer zu ihrem Rollenbild und ihren Bedürfnissen befragt. Folgendes haben wir dabei herausgefunden:

Männlichkeit wird heute nicht mehr nur über Stärke definiert, sondern als komplexer Balanceakt wahrgenommen:

- Kernwerte: Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Stabilität stehen an erster Stelle.
- Der Versorger-Druck: Viele Männer sehen sich als „Fels in der Brandung“, der gleichzeitig „weich“ sein soll, wenn Familie oder Kinder es brauchen.
- Erwartungen von außen: Besonders in sozialen Gefügen wie Vereinen wird oft noch ein traditionelles Bild (handwerkliches Geschick, Selbstkontrolle) erwartet.

Wie sich Männer den Umgang untereinander wünschen, unterscheidet sich oft stark von der gelebten Realität:

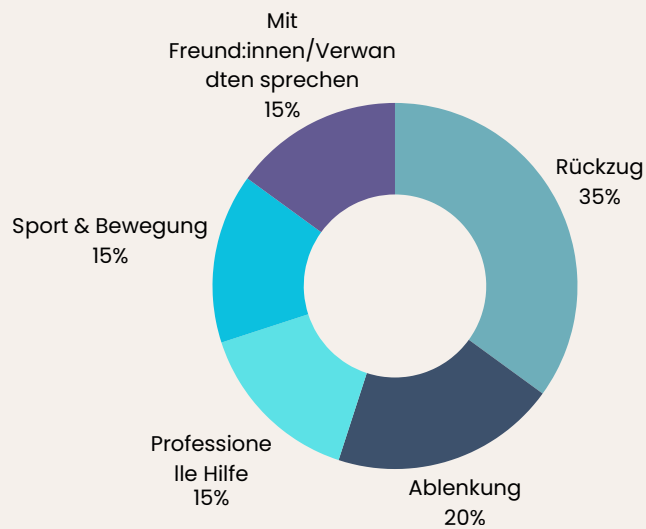
- Wunsch nach Augenhöhe: Gefragt sind Respekt, Empathie und Ehrlichkeit statt gegenseitiger Bewertung.
- Zusammenhalt: Es gibt ein klares Bedürfnis nach Bestärkung und einem Austausch ohne das Gefühl, in ständiger Konkurrenz stehen zu müssen.

Die Umfrage zeigt, dass Angebote vor Ort (besonders im ländlichen Raum) eine wichtige Brücke schlagen können:

- Niederschwelliger Einstieg: Sportliche und ungezwungene Aktivitäten sind der stärkste Motivator, um überhaupt teilzunehmen.
- Enttabuisierung: Eine Gruppe bietet den Raum für Themen, die am „normalen Stammtisch“ oft noch keinen Platz finden.
- Barrieren brechen: Gerade weil der Gruppendruck am Land oft höher ist, bietet eine bewusste „Männergruppe“ die Chance auf eine neue, offenere Gesprächskultur.

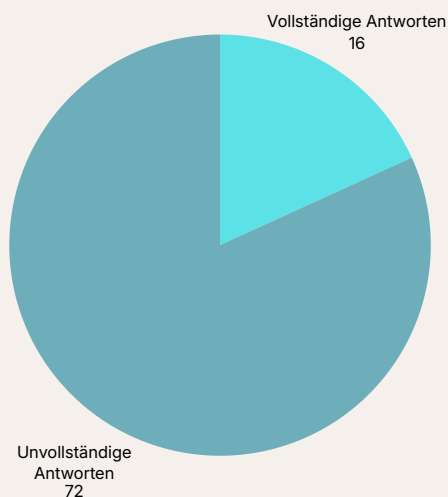
„Je mehr gute Männerräume es gibt, desto mehr profitiert die Gemeinschaft.“

## Was hilft Männern, wenn es ihnen nicht gut geht?



Etwas, das im Laufe unserer Umfrage besonders aufgefallen ist, ist die hohe Abbruchquote der Fragebögen. Von insgesamt 88 begonnenen Antworten wurden nur 16 vollständig ausgefüllt. Das bedeutet, dass der Großteil der Teilnehmer die Umfrage vorzeitig beendet oder nur die Pflicht-Fragen beantwortet hat. Dies könnte darauf hinweisen, dass bei vielen Männern eine Überforderung entstand, sich intensiver mit den Fragen auseinanderzusetzen. Zusätzlich gibt es eine hohe Hemmschwelle Fragen zu persönlichen Themen zu beantworten. Wir gehen davon aus, dass dies daran liegt, dass der Inhalt des Fragebogens, Themen behandelt, mit denen sich viele Männer noch nicht beschäftigt haben.

## Fragebogen-Benatwortung



## Unsere persönlichen Erfahrungen:

Gerne würden wir euch Leser:innen auch unsere persönlichen Erfahrungen erzählen.

Was uns in den Gesprächen besonders beschäftigt hat, war die Ambivalenz. Viele Männer waren offen, aber vorsichtig. Ehrlich, aber tastend. Mehrfach hatten wir das Gefühl: Das Thema ist da, aber man nähert sich ihm langsam. Nicht aus Desinteresse, sondern aus Gewohnheit. Einige Interviewpartner sagten sinngemäß: „Darüber redet man eigentlich nicht.“ Und trotzdem wurde geredet. Gerade im Einzelsetting entstand oft mehr Tiefe, als wir zu Beginn erwartet hätten.

Auffällig war auch, wie stark der Kontext Murau mitgedacht wurde. Aussagen wie „jeder kennt jeden“ oder „man wird schnell abgestempelt“ kamen nicht einmal, sondern wiederholt vor. Sichtbarkeit ist hier nicht abstrakt, sondern konkret. Das hat unsere Perspektive geschärft: Ein Angebot kann fachlich sinnvoll sein und trotzdem an sozialen Dynamiken scheitern. In den Gesprächen mit Expert:innen wurde deutlich, dass diese Zurückhaltung kein individuelles Problem Defizit ist, sondern Teil einer strukturellen Prägung. Männer bewegen sich häufig zwischen dem Wunsch nach Austausch und dem Anspruch, stark, unabhängig und unauffällig zu bleiben. Dieses Spannungsfeld war spürbar in den Erzählungen selbst.

Für uns war es eindrücklich zu erleben, dass viele Männer sehr wohl reflektiert über Rollenbilder, Erwartungen und Druck sprechen können, wenn der Rahmen stimmt. Das Bild vom „nicht redenden Mann“ hat sich für uns differenziert. Es geht weniger um Unfähigkeit, sondern um Sicherheit.

Was wir aus diesen Begegnungen mitnehmen: Männerarbeit beginnt nicht mit einem Konzept. Sie beginnt mit VERTRAUEN.

---

### Danksagungen

Wir möchten uns herzlich bei allen Teilnehmern, sowohl bei den Interviews als auch beim Onlinefragebogen, bedanken - ohne Teilnehmer hätten wir diesen Bericht nicht verfassen können. Weiters möchten wir uns bei der FH Joanneum und unserer Projektcoachin Sabine Hötzl bedanken; ohne die Rahmenbedingungen und die gute Begleitung wäre das Projekt vielleicht nicht zu Stande gekommen.

Zuletzt ein riesen Dankeschön an unsere Auftraggeberin: Gunilla Plank. Vielen Dank für die gute Begleitung durch das Projekt und die immer wieder motivierenden Worte und Scherze zwischendurch!