

262LE4200 Mann sein – Selbstverständnis zwischen Stärke, Zweifel und Verantwortung

Beginn	Donnerstag, 03.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1 U-Tag
Kursleitung	Kai Kaufmann
Informationen	Zielgruppe: Die Veranstaltung zeigt innere Spannungsfelder zwischen traditionellen Männlichkeitsbildern, heutigen Anforderungen und deren Auswirkungen auf. Ziel ist es, Orientierung zu gewinnen und neue, bewusstere Formen von Männlichkeit zu entwickeln - in einem geschützten Rahmen für offene und differenzierte Auseinandersetzung.
Kursort	, ,

Viele Männer spüren es deutlich: Das Spannungsfeld zwischen traditionellen Erwartungen und neuen gesellschaftlichen Anforderungen ist nicht nur äußerlich - es ist innerlich. Zwischen Leistungsanspruch und Erschöpfung. Zwischen Stärke und Verletzlichkeit. Zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Impuls zum Rückzug. Wir leben in Strukturen, die stark von männlich geprägten Leistungs- und Wettbewerbslogiken beeinflusst sind. Gleichzeitig zeigen sich persönliche Kosten: emotionale Sprachlosigkeit, Beziehungsschwierigkeiten, gesundheitliche Belastungen, Sinnfragen.

Diese Veranstaltung verbindet interdisziplinäre Impulse mit persönlicher Auseinandersetzung. Sie fragt: Welche Bilder von Männlichkeit prägen mich - bewusst oder unbewusst? Wo geben sie Orientierung und wo engen sie mich ein? Wie kann ich Verantwortung übernehmen, ohne mich selbst zu verhärten?

Es geht nicht um Schuld oder Selbstabwertung, sondern um Klarheit. Gerade im Wandel liegen neue Möglichkeiten: Männlichkeit bewusster, freier und integrativer zu gestalten.

Die Veranstaltung bietet einen geschützten Raum für ehrliche Gespräche - ohne Masken, ohne Klischees, ohne Erwartungsdruck.

Zielgruppe

Für Männer, die bereit sind, sich mit ihren eigenen Prägungen auseinanderzusetzen und ihren Weg reflektiert zu gestalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - wohl aber Offenheit.

[zur Kursdetail-Seite](#)