

## Workshop

### Zusammenfassung der fiktiven Szenen:

1. Szene (1:30 min): Eine junge Frau sitzt entspannt auf dem Sofa, während sie mit ihrer Freundin am Hörer über ihren Partner Patrick lästert. Sie nimmt dabei immer wieder Bezug auf seine vermeintlichen Schwächen als Mann und lässt durchblicken, dass er ihren Vorstellungen von Männlichkeit nicht entspricht. Ihre Kritik wirkt durchdrungen von spöttischem Unterton und persönlichen Erwartungen.
2. Szene (3:30 min): **Hinweis an Teilnehmende (T): TRIGGERWARNUNG (sexuelle Nötigung)**
  - a. Im ersten Szenario in der Küche reden Vater und Sohn oberflächlich, der Vater fragt beiläufig nach der gestrigen Party. Der Sohn, der dort gedrängt wurde, mit einem Mädchen zu schlafen, verschweigt dies zunächst, während sein innerer Monolog seine Unsicherheit zeigt. (1:30 min)
  - b. Im zweiten Szenario öffnet sich der Sohn seinem Vater. Er wirft ihm vor, toxische Männlichkeitsvorstellungen vermittelt zu haben, schreit ihn an und weint. Der Vater entschuldigt sich und beide versöhnen sich. (2:00 min)
3. Szene (2:30 min): **Hinweis an T: ÜBERSPITZTE SZENE (realitätsfern)**

In dieser Komödienszene wird ein Jugendlicher von seiner Freundin zur Therapie geschickt, weil er nicht über seine Gefühle spricht. Mit Sprüchen wie „Ich bin ein Mann und heule nicht“ oder „Meine Freundin war noch Jungfrau, als ich sie kennengelernt habe“ verdeutlicht er die Absurdität toxischer Männlichkeitsideale. Ziel ist es, humorvoll zu zeigen, wie ungesund solche Vorstellungen sind.

### Lernziele:

1. **Bewusstsein schärfen**, wie stark die Wahrnehmung von Männlichkeit durch äußere, stereotype Merkmale geprägt ist und verstehen, wie diese Stereotype Menschen in bestimmte Rollen zwingen.
2. Eigene Erfahrungen und Verhaltensweisen **reflektieren**.
3. **Empathie für Männer entwickeln** und verschiedene **Perspektiven verstehen**.
4. **Kritisch hinterfragen**, warum wir bestimmte Erwartungen an Männer und Frauen haben.
5. **Ermutigt werden**, aktiv an einer positiven Veränderung mitzuwirken.

## Chronologischer Ablauf des Workshops (90-minütige Version):

1. **Übung:** Den „idealen“ Mann kreieren → Bewusstsein schärfen *15:00 min*
  - 1.1. *Erste Umsetzungsmöglichkeit* (mit Technik der Teilnehmenden):
    - a. Die T geben 5 Begriffe in ChatGPT ein, die ihren „perfekten, echten“ Mann ausmachen. ChatGPT generiert daraus ein Bild. *5:00 min*
    - b. Die T setzen sich in (max.) 5er Gruppen zusammen und besprechen ihre Bilder.  
→ Reflektieren *10:00 min*
      - i. Leitfrage: Wieso habt ihr eure Begriffe gewählt?
      - ii. Aufgabe: Zusammenfassen, was für verschiedene „Typen Männer“ bei ihren Bildern entstanden sind
  - 1.2. *Zweite Umsetzungsmöglichkeit* (mit Technik der Workshopleitung (WL)):
    - a. Die WL sammelt maximal fünf Begriffe, die für die T einen „perfekten Mann“ ausmachen. Die WL gibt diese in ChatGPT ein und projiziert sie auf die Leinwand. Dies kann mehrmals wiederholt werden, je nach Zeitkapazität.
    - b. Nach jeder Runde wird im Plenum kurz besprochen, welche „Typen Männer“ es gibt.
2. **fiktive Szene „Therapie“** *2:30 min* → Reflektieren, Ermutigt werden
  - a. Fragen dazu im Nachhinein im Plenum besprechen und Antworten sammeln. *10:00 min*
    - i. Was könnte der Jugendliche fürchten, wenn er hier seine Gefühle zeigt?
    - ii. Was könnten die langfristigen Folgen für den Jugendlichen sein, wenn er weiterhin seine Gefühle unterdrückt und nicht bereit ist, Hilfe anzunehmen?
3. **Übergang:** Die WL stellt die Frage: Was denkt ihr, woher/von wem die Idealvorstellungen kommen? Behaltet die Frage im Hinterkopf, wenn ihr die nächste Szene anschaut.
4. **fiktive Szene „Telefon“** → Bewusstsein schärfen, Reflektieren *1:30 min*
  - a. Antworten im Nachhinein über Mentimeter (oder mündlich) sammeln und besprechen. *10:00 min*
    - i. Übergangsfrage beantworten (z.B. von Frauen, anderen Männern, den Medien, den Generationen über uns etc.)
    - ii. Welche „männlichen“ Eigenschaften werden von den Freundinnen als ideal betrachtet?
    - iii. Welche positiven oder negativen Folgen entstehen für Patrick, wenn er die Erwartungshaltungen der Frauen annimmt und sich anpasst?

5. **fiktive Szene „Vater-Sohn“, 1. Part** → Empathie für Männer entwickeln *1:30 min*  
Hinweis: Zeit geben, um Teilnehmenden Möglichkeit zu geben, Raum zu verlassen
  - a. **Übung:** Die T skizzieren in Kleingruppen alternative Ausgänge der Szene.  
*10:00 min*
  - b. 2 Gruppen (je nach Zeitkapazität) stellen ihre Ergebnisse vor. *5:00 min*
  
6. **Zweite fiktive Szene „Vater-Sohn“, 2. Part** (Beispiel-Ende/Lösung) *2:00 min*
  
7. **Übung:** Positionierungsfragen zum „Mann sein“ → kritisch hinterfragen *20:00 min*
  - a. Die WL liest Klischees/Aussagen zu Männlichkeit vor, die T platzieren sich auf einer Skala von „stimme voll zu“ bis „stimme überhaupt nicht zu“ im Raum.
    - i. Klischees/Aussagen:
      1. Es ist Männern unangenehmer, Komplimente vom gleichen Geschlecht anzunehmen als Frauen.
      2. Männer sollten keinen Nagellack tragen.
      3. Männer sollten die Familie versorgen können.
    - b. T begründen ihre Position und diskutieren darüber.
  
8. Dokumentarische **Interview-Szenen** → Perspektiven verstehen *5:00 min*: Drei verschiedene Männer sprechen im Interview über ihre individuellen Erfahrungen mit „Mann sein in der Gesellschaft“.
  
9. **Fazit** *7:00 min*
  - a. Frage im Plenum besprechen: Was denkt ihr jetzt über die ChatGPT-Bilder vom Anfang?
  - b. **Zusammenfassung:** Männer sollen ermutigt werden, stereotype Erwartungen zu hinterfragen und sich ihnen zu widersetzen. In der heutigen Gesellschaft sollen sie ihre Männlichkeit so ausleben können, wie sie es möchten.
  - c. **Quellen** zum Weiterlesen/Anschauen:
    - i. **Telefonseelsorge** für **schwierige Lebenslagen:**  
<https://www.telefonseelsorge.de>
    - ii. <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/was-ist-toxische-maennlichkeit/>
    - iii. <https://www1.wdr.de/mediathek/video-toxische-maennlichkeit--was-ist-das-100.html>
    - iv. <https://www.youtube.com/watch?v=kDidHtNSnNM>
    - v. <https://www.youtube.com/watch?v=YuZPdldC9-s>

**ENDE**