



BENJAMIN KRAUSS

RAUM FÜR MÄNNER GEFÜHLE

Warum „Wird schon wieder“ und das nächste Bier
keine Lösung sind.

Zum Buch

Schulterklopfer.
„Wird schon wieder.
Jetzt hab dich nicht so.“
Dann das Bier. Dann die Stille.

Wie oft konntest du als Mann sagen, was du
fühlst – ohne dass jemand die Augen verdreht
oder einen Spruch bringt?

Dieses Buch ist eine Einladung zum
Hinschauen.
Persönlich, verletzlich, ungefiltert.

Benjamin Krauss schreibt über das Schweigen
unter Männern.
Über Scham, Wut, Sehnsucht – und den Mut,
sich zu zeigen.
Über das, was oft fehlt: Sprache. Nähe.
Emotionale Sicherheit.

Für Männer, die mehr wollen als „läuft schon“.
Für Partnerinnen, die verstehen möchten.
Für alle, die Nähe nicht nur fordern, sondern
gestalten wollen.

Ein Raum für Männergefühle. Ohne Fassade.

Highlights

- ✓ Aktuelles Thema: Männlichkeit, mentale Gesundheit, emotionale Selbstermächtigung
- ✓ Authentische Ansprache jenseits von Ratgeber-Klischees
- ✓ Poetisch, ehrlich, alltagsnah
- ✓ Ideal für Workshops, Barcamps, Lesungen, Poetry Slams, Open Stages
- ✓ Autor mit medienwirksamer Stimme

Autorenvita

Benjamin Krauss (1977) ist Autor, Fotograf und Musiker aus Ulm.

Er arbeitet selbstständig im Bereich Webdesign und Onlinemarketing-Coaching, leitet einen Tanzkurs und veranstaltet die Latinpartyreihe „*Fiesta con Salsa y más*“ im ROXY Ulm. Als Musiker schreibt, produziert und veröffentlicht er eigene Songs.

Darüber hinaus ist Krauss als Fotograf aktiv. Sein Selbstporträt, welches auf dem Buchcover zu sehen ist, wurde 2022 mit dem Jurypreis im Fotowettbewerb der Ulmer Volkshochschule ausgezeichnet. Zuvor lebte er als Reiseleiter auf den Azoren, gründete das „Rocken am Brocken“-Festival und wurde 2018 mit dem Munich Show Chorus Barbershop-A-Cappella-Weltmeister.

Raum für Männergefühle ist sein erstes Buch – ein essayistisches Sachbuch über Scham, Nähe und Verletzlichkeit und die Frage, wie Männer Zugang zu ihren Gefühlen finden können.

Dies ist eine Vorab-Leseprobe. Das finale Layout kann abweichen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen
insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG
(„Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Benjamin Krauss

Umschlaggestaltung: Benjamin Krauss
Lektorat: Antonia Petschat, Dr. Pia Daniela Schmücker
Korrektorat: LanguageTool, Antonia Petschat, Dr. Pia Daniela
Schmücker
Satz und Layout: Antonia Petschat

Mehr zum Buch und zum Autor:
www.benjaminkrauss.de

Coverfoto: Selbstporträt von Benjamin Krauss
Titel: Seelenöffner. Ausgezeichnet mit dem
Jurypreis beim Fotowettbewerb der Ulmer
Volkshochschule 2022

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-8192-4214-4

Wenn du nicht weiterweißt

Dieses Buch berührt Themen, die wehtun können – besonders, wenn du lange nichts gespürt hast. Vielleicht öffnet es etwas in dir. Vielleicht bist du allein – mit Fragen, Tränen, Erinnerungen.

Wenn du merkst, dass du das nicht allein tragen kannst oder willst: Du bist nicht verloren.

Es gibt Orte. Es gibt Menschen. Es gibt Wege. Sprich – auch wenn du keine Worte hast.

An den folgenden Stellen findest du Hilfe – anonym, kostenlos, rund um die Uhr.

Wenn du nicht weißt, was du sagen sollst, sag einfach:
„Ich weiß nicht weiter. Ich bin überfordert. Ich weiß nicht, warum ich hier anrufe.“

Das reicht.
Du darfst unsicher sein.
Du darfst stocken.
Du darfst nichts wissen.
Du darfst da sein.

Hilfsangebote

- Telefonseelsorge:
0800 1110111 oder
0800 1110222 oder
116 123
www.telefonseelsorge.de
- Beratungsangebote für Männer
www.maennerberatungsnetz.de
- Krisenchat (für alle unter 25)
www.krisenchat.de
- Infoportal für mentale Gesundheit
www.psychischgesund.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Für wen dieses Buch ist	13
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	14

Einleitung

Ein Knoten im Hals	18
--------------------	----

Teil 1 – Woher wir kommen

1. Geboren in ein System	20
<i>Wie Jungen zu Männern werden – ohne echte Gefühle</i>	
2. Tränen aus Stein	24
<i>Warum sich niemand entscheidet, seine Tränen zu verlieren</i>	
3. Die Maske entsteht	28
<i>Wie Coolness, Witze und Schweigen zur Überlebensstrategie werden</i>	
4. Fühlen verboten	31
<i>Was uns abtrainiert wurde – und wie das bis heute wirkt</i>	
5. Wenn Gefühle zu Wut werden	35
<i>Warum Frust, Aggression und Abstürze keine „freie Entscheidung“ sind</i>	

Teil 2 – Wo wir heute stehen

6. Der große Knoten	40
<i>Warum Männer oft nicht wissen, was sie fühlen – und deswegen blockieren</i>	

7. Der große Knoten	44
<i>Wenn es nach außen drängt</i>	
8. Erste Wege raus	48
<i>Wie Männer lernen können, über Gefühle zu sprechen</i>	
9. Beziehungen unter Druck	52
<i>Warum Frauen zu Recht fordern, dass wir reden – und warum wir oft nur stumm daneben sitzen</i>	
10. Wenn niemand bleibt	60
<i>Warum es so schwer ist, sich zu öffnen – und so entscheidend, ob jemand bleibt</i>	
11. Wenn es kippt	66
<i>Über Momente, in denen alles zu viel wird – und was wir dann brauchen</i>	
12. In kleinen Schritten	70
<i>Wie sich Gefühle tastend zeigen – vom ersten Wort bis zur echten Nähe</i>	
13. Free Hugs – Männer brauchen Berührung	75
<i>Warum Männer sich nach Nähe sehnen – aber oft nicht wissen, wie sich echte Verbindung anfühlt</i>	
14. Nähe ist kein Recht	83
<i>Über Entitlement, innere Leere – und was echte Verbindung wirklich bedeutet</i>	
15. Männerfreundschaft, wie sie sein könnte	91
<i>Warum viele Männer sich lieber Frauen als Vertraute suchen – und was emotionale Reife unter Männern bedeuten kann</i>	
16. Pyjamaabende vs. Männerabende	95
<i>Warum emotionale Offenheit kein „Mädchending“ ist – und was neue Männerräume sein könnten</i>	
17. Das Unsichtbare sehen	102
<i>Wenn Bedürfnisse nicht erkannt werden – sondern verstummen.</i>	
18. Und was ist mit mir?	107
<i>Warum Zurückweisung so weh tut – und wie wir lernen, nicht daran zu zerbrechen</i>	

Teil 3 – Wenn Liebe herausfordert

19. Die Liebe auf Abstand 113
Wenn Verliebtheit sicherer ist als Beziehung
20. Die Angst, sich selbst zu verlieren 121
Was Beziehung wirklich tragen kann – und wie man darin bleibt

Teil 4 – Wie es anders gehen kann

21. Kleine Schritte in die Nähe 126
Wie erste Gespräche mit dem Vater, dem Bruder, dem besten Freund aussehen können
22. Safe Spaces für Männer 130
Von Männercafés bis Telefonseelsorge: Warum wir neue Räume brauchen
23. Liebe in all ihren Formen 137
Warum Liebe nicht nur romantisch ist – sondern Freundschaft, Nähe und Verletzlichkeit genauso dazugehören

Schluss – Einladung zur Veränderung

Kein Appell. Keine Schuld. Nur eine Hand, die sich streckt:
„Komm, lass uns anfangen“

Vorwort

In diesem Buch begegnen wir Gefühlen wie eigenen
Wesen – weil sie lange keine Stimme hatten.
Jetzt geben wir sie ihnen zurück.

Dieses Buch ist keine Anklage. Keine Schuldzuweisung.
Keine Verteidigung.

Es ist eine Einladung:
Stehenbleiben. Hinsehen. Zuhören.
Auf sich selbst. Auf andere.

Es geht nicht darum, härter oder besser zu werden.
Sondern weicher. Menschlicher.

Dies ist ein Raum für Männergefühle – für
alles, was lange keinen Platz hatte.
Für alles, was bleiben will.

Für wen dieses Buch ist

Für Männer:

- die still geworden sind
- die funktionieren, aber nichts mehr spüren
- die nie richtig gelernt haben, über Gefühle zu sprechen – und ahnen, dass etwas fehlt

Für Väter, Söhne, Brüder, Onkels, Freunde, Einzelgänger.
Für Anpacker. Für Sanfte.

Für Frauen:

- Partnerinnen, Mütter, Schwestern, Freundinnen, Kolleginnen
- die verstehen wollen, warum „nichts“ manchmal „alles“ bedeutet
- die Nähe suchen – und doch an Mauern stoßen
- die spüren, dass hinter dem Schweigen ein Mensch ist

Dieses Buch ist auch für alle gedacht, die Männer begleiten:
therapeutisch, pädagogisch, beratend oder coachend.

An alle, die Räume halten – und manchmal ratlos davorstehen, wenn
Worte fehlen.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Es gibt Momente, in denen wir spüren:
So wie bisher kann es nicht weitergehen.
Bei mir war das ein stiller Prozess, der über Jahre hinweg
gewachsen ist – genährt von Erlebnissen, Gesprächen und
Beobachtungen.
Dieses Buch ist mein Versuch, genauer hinzusehen.

Wir alle haben Orte oder Menschen, die uns Halt geben – selbst
dann, wenn wir nicht gelernt haben, unsere Gefühle zu zeigen.
Für mich war dieser Halt meine Mutter.

Wenn es um Gefühle ging – in der Schule, im Job, in der
Ausbildung, im Studium oder auf dem Jakobsweg – waren es fast
immer Frauen, mit denen ich sprechen konnte.
Mit Männern – kaum.

Ich habe Musik und Sport gemacht, getanzt, Theater gespielt – und
vor allem gesungen.
Dort konnte ich aufatmen.
In diesen Räumen war Nähe möglich. Aber eben nur da.
Geschützt und abgesichert.
Im Alltag fehlte mir dieser Raum.

Ich wurde gefragt: „Was ist denn los?“ – und ich wusste keine
Antwort.
Etwas war nicht in Ordnung. Aber ich konnte es nicht benennen.
Ich hatte nicht nur keinen Zugang zu meinen Gefühlen – ich hatte
Angst, sie auszusprechen.
Weil ich nicht wusste, wie man solche Dinge überhaupt
kommuniziert.
Was, wenn das falsch ankommt?
Was, wenn es lächerlich klingt – oder zu viel ist?

Diese Unsicherheit hat mich oft hilflos gemacht.
Und die Hilflosigkeit wurde zur Wut.
Ich verließ das Zimmer, knallte die Tür zu – und raunzte die anderen
an. Nicht, weil sie schuld waren.

Sondern weil ich keinen anderen Weg hatte, das auszuhalten.
Es war ein inneres Überforderungsbeben, dem ich sprachlos
ausgeliefert war.

Nach einer Trennung merkte ich: Ich war nicht nur traurig.
Ich war frustriert – über mich selbst.
Ich hatte cholerische Ausbrüche, die ich nicht verstand.
Und irgendwann wurde klar: Ich funktioniere – aber ich fühle nicht.

Also habe ich angefangen, mich mit dem Thema Männer und
Gefühle auseinanderzusetzen.
Und gemerkt: Es geht nicht nur mir so.

Ich war immer der Lustige.
Der, der Wortwitze liebt, Ironie streut, andere zum Lachen bringt –
und sich damit auch selbst schützt.

Manchmal war das pure Resilienz.
Wenn ich unsicher war, kam ein Flachwitz – und mit einem Lachen
war die Unsicherheit weg.
Selbst wenn ich allein war, hat mir das geholfen.
Ein stilles Ventil. Eine Art, mich zu halten.
Das war groß. Und wichtig.

Aber manchmal war es auch eine Maske.
Eine, die Nähe abwehrt, wenn es zu eng wird.
Eine, die verhindert, dass ich mich wirklich zeige.
Und die mich genau dann allein lässt, wenn Verbindung möglich
wäre.

Ich spürte diesen Druck:
Stark sein. Helfen. Schweigen. Funktionieren.
Aber gleichzeitig Gefühle zeigen.
Nur: Wie, wenn man es nie wirklich gelernt hat?

Ich liebe Sprache. Und ich liebe es, mit ihr zu spielen.
Aber irgendwann merkte ich:
Ironie schützt mich vor Nähe.
Witze lenken ab, wenn es ernst wird.

„Wir brauchen einen Mann, um das zu tragen“, sagte eine Kollegin – und meinte mich.

Die Kollegin neben mir war kräftiger – aber das spielte keine Rolle.

Ich spürte diesen stummen Druck, die männliche Rolle zu erfüllen, die man von mir erwartete:

Stark sein. Helfen. Schweigen. Funktionieren.

Und ich dachte: Ich muss gar nichts.

Ich will raus aus dieser Rolle.

Ich möchte austreten – aus dem, was man(n) von mir erwartet.

Ich will, dass Männer wieder fühlen dürfen.

Und dass wir andere Berührungen erleben als Schulterklopfen beim Hallo sagen.

Dass wir in der Bahn weinen dürfen.

Dass wir im Job sagen dürfen:

„Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.“

Vielleicht klingt das naiv.

Aber vielleicht ist es nur ein kleiner Schritt, der fehlt.

Ein Raum, in dem ein Vater seinen Sohn für drei Sekunden umarmt.

Ein Moment, in dem zwei Freunde sich trauen zu sagen:

„Ich weiß gerade nicht weiter.“

Ein Ort, an dem ein Mann spürt:

Ich bin mit meiner Sprachlosigkeit nicht allein.

Dieses Buch war für mich wie eine Reise.

Beim Schreiben – und später auch beim Lesen – kamen oft Tränen.

Ich konnte nicht immer sagen, warum.

Aber ich habe gespürt: Es löst sich etwas.

Vielleicht ist dieses Buch eine Einladung.

Nicht zum Heilen. Nicht zum Funktionieren.

Sondern zum Spüren.

Ein Raum.

Für Männergefühle.

Für das, was gesagt werden darf.

Und für das, was einfach mal da sein darf.

Einleitung

Ein Knoten im Hals

Es gibt Momente, da sitzt etwas im Hals – schwer und stumm.
Etwas, das hinaus will, aber nicht kann.
Weil wir gelernt haben, dass es gefährlich ist, weich zu sein.

Dieser Knoten – das sind all die Worte, die wir nie gesagt haben.
All die Tränen, die wir nie geweint haben. All die Umarmungen,
die wir nie bekommen oder gegeben haben.

Wir Männer haben früh gelernt, zu funktionieren. Still zu
sein, wenn es um unsere Gefühle geht.
Stark – aber nicht ehrlich.
Leistungsfähig – aber nicht spürbar.

Doch Stärke ist nicht Schweigen.
Stärke ist, sich selbst zu begegnen.

Dieses Buch ist eine Einladung.
Eine Einladung, den Knoten im Hals wahrzunehmen.
Ihn nicht länger zu ignorieren.
Sondern ihm Raum zu geben.

Raum für Unsicherheit.
Für Sehnsucht.
Für Wut.
Fürs Weinen.
Für Worte, die man noch nie gesagt hat.
Ein Raum für Männergefühle.

Teil 1

Woher wir kommen

Kapitel 1 – Geboren in ein System

Wie Jungen zu Männern werden – ohne echte Gefühle

Kein Junge entscheidet sich bewusst dafür,
seine Gefühle zu verstecken.

Kein kleiner Bub wacht morgens auf und sagt:

„Ab heute bin ich hart.“

„Ab heute rede ich nicht mehr darüber, wenn es weh tut.“

„Ab heute schäme ich mich für Tränen.“

Es passiert leise. Schleichend.

Mit Blicken. Mit Worten. Mit kleinen Gesten.

Mit Sätzen, die man nie vergisst.

Mit dem Schweigen, das schwerer wiegt als jede Ohrfeige.

Es beginnt, noch bevor wir laufen können.

Noch bevor wir verstehen,

was „Männlichkeit“ eigentlich heißen soll.

„Sei kein Weichei.“

„Jetzt sei kein Mädchen.“

„Reiß dich zusammen.“

„Heul nicht rum.“

Sätze, die harmlos klingen –

aber ankommen wie Pflaster auf eine offene Wunde:

rau, unsauber, falsch.

Und trotzdem bleiben sie.

Sie werden Teil unserer inneren Sprache.
Wir lernen: Tränen machen einsam.
Weinen macht verletzlich.
Offene Worte machen angreifbar.

Also halten wir den Mund. Halten zusammen. Halten aus.
Wir lachen, wenn es in uns schreit.
Wir brüllen, wenn es in uns weint.
Wir schweigen, wenn es in uns kracht.
Und niemand sieht es. Manchmal nicht einmal wir selbst.

Denn irgendwann glauben wir, dass diese Härte normal ist.
Dass sie dazugehört. Dass sie uns stark macht.
Aber in Wahrheit macht sie uns nur stiller. Härter. Kälter.
Und die Kälte, die wir ausstrahlen, bekommen wir zurück.

Von Vätern, die selbst nie gehalten wurden.
Von Freunden, die nur Sprüche kennen.
Von einer Welt, die bewundert, wer funktioniert – und
verachtet, wer fühlt.

Wir lernen, stark zu sein, indem wir verdrängen.
Aber wir verlernen, lebendig zu sein.
Und in diesem System wachsen wir auf. Fast alle.
Ohne Anleitung. Ohne Sprache. Ohne Erlaubnis.

Die Stille zwischen den Erwartungen

Es gibt eine Stille, die lauter ist als jedes Geschrei.
Sie liegt zwischen den Sätzen, wenn ein Junge sich verletzt – und niemand kommt.
Sie sitzt auf den Schultern, wenn ein Bub traurig ist – und niemand fragt, warum.
Sie wird zu einem Raum, in dem Gefühle langsam verdursten.

Diese Stille ist unsichtbar – aber sie formt uns.
Sie legt sich um das Herz wie eine zweite Haut.
Sie härtet die Stimme und verlangsamt den Blick.
Und irgendwann ist sie so normal geworden, dass wir sie nicht mehr bemerken.

Nur manchmal, in Momenten großer Nähe, spüren wir sie:
Wenn wir plötzlich nicht wissen, was wir sagen sollen.
Wenn wir lachen, obwohl wir weinen müssten.
Wenn wir schweigen, weil jedes Wort zu gefährlich scheint.

Dann spüren wir: Die Stille ist noch da.

*

Wir sind hineingeboren in dieses System.
Nicht aus eigener Wahl. Nicht aus Bosheit oder Schwäche.
Aber wir tragen es weiter.
In unseren Gesten. In unseren Sprüchen. In unserem Schweigen.

Wir waren kleine Jungs, die eigentlich nur jemanden gebraucht hätten,
der bleibt.

Der zuhört.

Der nicht lacht, wenn wir Angst haben.

Der nicht weggeht, wenn wir weinen.

Der nicht „*Stell dich nicht so an*“ sagt, wenn es weh tut.

Stattdessen lernten wir, dass Zuneigung an Bedingungen geknüpft ist.

Sei brav. Sei hart. Sei lustig. Sei stark.

Dann wirst du gesehen. Dann wirst du gemocht.

Dann darfst du dazugehören.

Und so geben wir weiter, was wir selbst erlebt haben.

Auch wenn wir es besser machen wollen.

Auch wenn wir es anders meinen.

Das System lebt in uns weiter –
solange wir es nicht bewusst entlernen.

Wir sind Träger dieses Systems.

Nicht aus Absicht – sondern aus Geschichte.

Aber wir sind auch die, die es verändern können.

Nicht von heute auf morgen. Nicht mit einem Satz.

Aber mit kleinen Gesten. Mit einem ehrlichen Gespräch.

Mit einer Umarmung.

Mit einer Träne, die nicht weggelacht wird.

Wir sind nicht geboren worden, um zu funktionieren, sondern um
lebendig zu sein.

Kapitel 16 –

Pyjamaabende vs. Männerabende

*Warum emotionale Offenheit kein „Mädchending“ ist –
und was neue Männerräume sein könnten*

Freitagabend. Zwei sehr verschiedene Szenen.

Auf der einen Seite:

Ein Wohnzimmer. Decken. Tee. Gespräche.

Vielleicht Tränen.

Drei Frauen sprechen über ihre Woche,
über Beziehungen, über das, was sie bewegt.

Es wird gelacht. Es wird geschwiegen. Es wird zugehört.

Auf der anderen Seite:

Ein Stammtisch. Bier. Sprüche. Gelächter.

Sechs Männer reden über Arbeit, Musik, Sport, Politik, Technik.

Alles, was nicht zu nah kommt.

Wenn einer still wird, klopft man ihm auf die Schulter:

„Na, läuft nicht so?“

Dann das Thema wechseln.

Beide Räume haben ihre Berechtigung.

Aber sie zeigen auch:

Der eine erlaubt Gefühle. Der andere meidet sie.

Und viele Männer spüren genau das.

Aber sie haben keinen anderen Ort,

an den sie mit ihrer Tiefe gehen können.

„Männerabend“ – was bedeutet das eigentlich?

Traditionell heißt das:

- Bier
- Grill
- Fußball
- Lautstärke
- Witze
- keine Schwäche

Das kann schön sein. Entlastend. Eine Art Ausatmen.
Aber oft auch: ein Vermeiden.

Denn sobald es still wird – wird es gefährlich.
Dann könnten Fragen kommen. Oder Gefühle.
Oder eine Geschichte, die unter die Haut geht.

Und davor haben viele Männer Angst. Nicht,
weil sie oberflächlich sind –
sondern weil sie nie gelernt haben, mit Tiefe umzugehen.

Pyjamaabende als Sinnbild

„Pyjamaabend“ klingt weich. Kindlich. Verletzlich.
Es klingt nach:

„Ich darf hier sein, wie ich bin.“

Für viele Männer ist das unvorstellbar.
Sie haben das nie erlebt.
Nicht mit anderen Männern.
Und manchmal: nicht einmal mit sich selbst.

Dabei geht es nicht um Kerzen oder Gesichtsmasken.
Es geht um einen Raum,
der nicht bewertet. Der hält. Der hört.
Der fragt:
„Wie geht's dir wirklich?“

Warum gelten tiefe Gespräche unter Männern oft als verdächtig?

Weil echte Gefühle sofort relativiert oder ins Lächerliche gezogen werden. Weil sich sofort das alte Echo meldet:

„Jetzt reiß dich mal zusammen.“ - „Komm, trink noch ein Bier.“

Und so bleiben viele Gespräche an der Oberfläche.
Obwohl darunter etwas wartet.

Was neue Männerräume brauchen

Sicherheit statt Coolness

Nicht: Wer hat den besten Job, das dickste Auto.
Sondern: Wer hat den Mut, sich zu zeigen?

Einladung statt Druck

Niemand muss sofort über sein Innerstes sprechen.
Aber jeder darf.

Verlässlichkeit statt Spontanität

Tiefe entsteht nicht in einem Abend. Sie wächst.
Mit Zeit. Mit Wiederholung. Mit Bleiben.

Vielfalt statt Klischees

Nicht jeder Mann ist gleich. Nicht jeder will reden.
Aber jeder hat etwas zu sagen. Auf seine Art.
Wenn der Raum stimmt.

Was ein Männerabend auch sein könnte

- Ein Spaziergang bei Nacht
- Ein Gespräch, bei dem es nicht darum geht, sofort eine Lösung zu finden.
- Ein Kreis, in dem jeder einfach mal fünf Minuten redet – ohne unterbrochen zu werden
- Ein Satz wie:
„Ich hab’ neulich geweint – und das hat mich erschreckt.“
- Eine Reaktion wie:
„Danke, dass du das sagst.“

Oder einfach nur: Schweigen und bleiben

Der erste Abend

Ein Mann geht zu einem Männerkreis.
Er sagt fast nichts. Hört nur zu.
Am Ende bedankt er sich. Flüstert:
„Ich dachte, ich bin der Einzige, dem es so geht.“
Das ist der Moment, der alles verändert.
Nicht, weil er gesprochen hat.
Sondern weil er geblieben ist.

Warum Männer sich diese Räume oft nicht selbst schaffen

Manchmal höre ich Sätze wie:

„Männer könnten sich doch selbst solche Räume schaffen – warum tun sie’s nicht?“

Die Antwort ist schlicht – und schmerzhaft:
Weil viele gar nicht wissen, dass sie dürfen.

Sie haben nie erlebt, wie so ein Raum aussieht.
Nie gelernt, wie man einen Anfang macht.
Wie man zuhört, ohne sich zu verlieren.
Wie man bleibt, wenn’s eng wird.
Wie man eine Umarmung gibt – nicht als Geste, sondern als Sprache.

Viele Männer tragen nicht nur Angst vor Nähe in sich – sondern auch Zweifel, ob sie überhaupt das Recht haben, verletzlich zu sein.
Denn sie wurden nicht dazu ermutigt.
Sondern konditioniert:
stark sein, liefern, durchhalten.

Was fehlt, ist nicht der Wunsch nach Tiefe –
sondern das innere Okay, sie zuzulassen.

Und genau deshalb braucht es Räume. Beispiele.
Begegnungen. Ein leises: „*Du darfst.*“

Nicht jeder Mann wird sofort aufspringen.
Aber jeder Mann, der einmal so einen Raum erlebt hat, weiß:
Es geht auch anders.

Der Unterschied ist nicht das Geschlecht – sondern die Erlaubnis

Es geht nicht darum, Männerabende in Frauenrunden zu verwandeln.
Oder Emotionen vorzuschreiben.
Es geht darum, Erlaubnis zu schaffen.
Für alles, was da ist.

Für das Lachen.
Und für das Weinen.
Für Ironie.
Und für Ehrlichkeit.

Denn Männlichkeit muss nicht kühl sein.
Sie kann klar sein.
Zart. Wach. Offen.
Und trotzdem kraftvoll.

Es beginnt mit einer Einladung

Vielleicht sagst du beim nächsten Treffen:
„Lass uns heut’ mal nicht nur blödeln.“

Vielleicht stellst du eine Frage,
die nicht sofort eine Pointe braucht.

Vielleicht hörst du einfach nur zu, wenn
jemand kurz ehrlich wird – und lachst
nicht.

Dann passiert etwas. Nicht bei allen.
Aber bei manchen. Und das reicht.

Benjamin Krauss

Raum für Männergefühle

Warum „Wird schon wieder“ und das nächste Bier
keine Lösung sind

Erscheinungstermin:

28. Oktober 2025

Bestellbar über:

Libri · Umbreit · Zeitfracht

Titel ist im Rahmen der jeweiligen Konditionen remissionsfähig.

ISBN: 978-3-8192-4214-4

Umfang: Paperback | 146 Seiten | 12 x 19 cm | 90g cremeweiß

Verlag: BoD – Books on Demand

Preis: 14,99 € (D) | E-Book: 7,99 €

E-Book: Exklusiv auf Amazon Kindle bis Ende Januar.

E-Book auf Tolino u.v.m. ab Anfang Februar.

Mehr Infos & Pressematerial:

<https://benjaminkrauss.de>

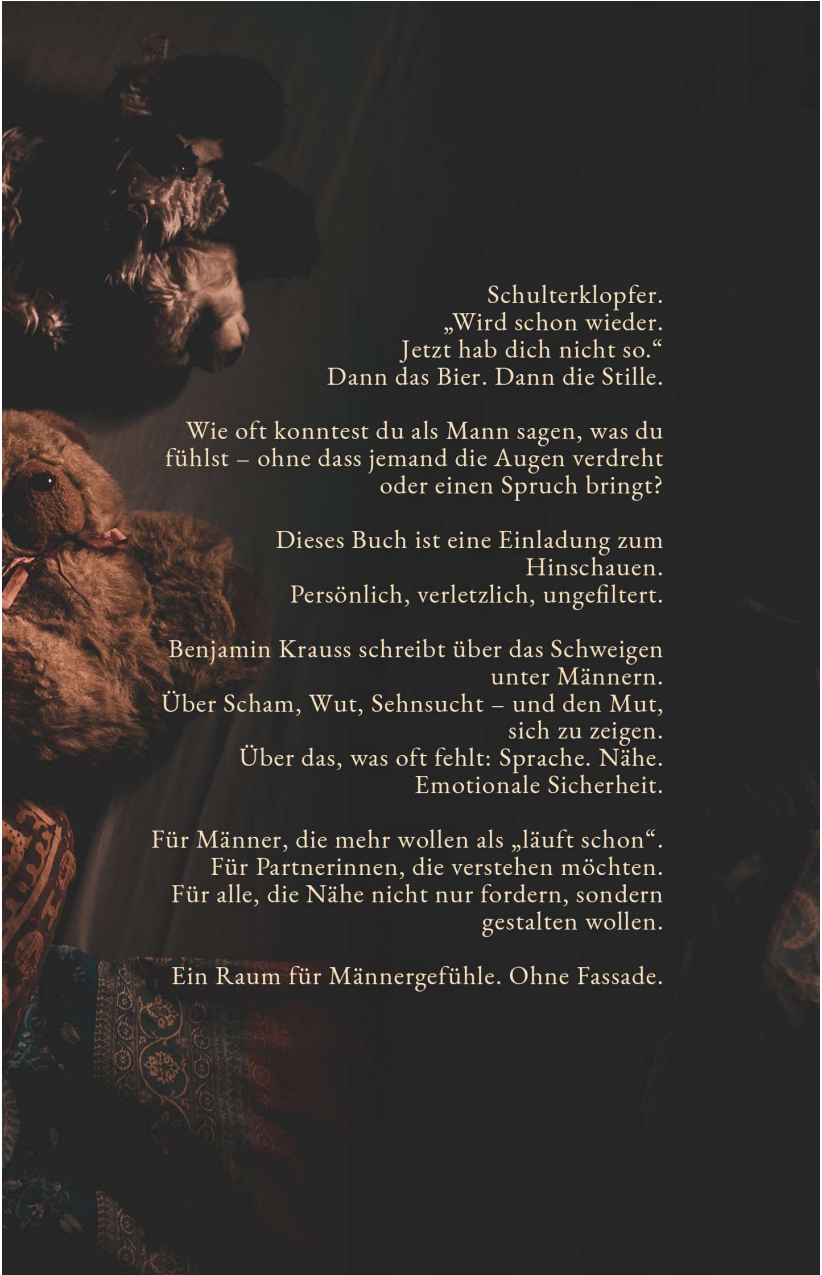
Benjamin Krauss

benjamin@benjaminkrauss.de

benjaminkrauss.de

[instagram.com/benjammin_ulm](https://www.instagram.com/benjammin_ulm)

[facebook.com/benjamin.krauss.works](https://www.facebook.com/benjamin.krauss.works)



Schulterklopfer.
„Wird schon wieder.
Jetzt hab dich nicht so.“
Dann das Bier. Dann die Stille.

Wie oft konntest du als Mann sagen, was du
fühlst – ohne dass jemand die Augen verdreht
oder einen Spruch bringt?

Dieses Buch ist eine Einladung zum
Hinschauen.
Persönlich, verletzlich, ungefiltert.

Benjamin Krauss schreibt über das Schweigen
unter Männern.
Über Scham, Wut, Sehnsucht – und den Mut,
sich zu zeigen.
Über das, was oft fehlt: Sprache. Nähe.
Emotionale Sicherheit.

Für Männer, die mehr wollen als „läuft schon“.
Für Partnerinnen, die verstehen möchten.
Für alle, die Nähe nicht nur fordern, sondern
gestalten wollen.

Ein Raum für Männergefühle. Ohne Fassade.