

Benjamin Krauss
Lesung & Gespräch

RAUM FÜR MÄNNERGEFÜHLE

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

Das Thema ist aktueller denn je: Mentale Gesundheit, toxische Männlichkeitsbilder und der Wunsch nach echten Freundschaften bewegen nicht nur Männer, sondern auch ihre Partnerinnen, Familien und Freundeskreise.

Mit „Raum für Männergefühle“ hat Benjamin Krauss im Oktober 2025 sein Debüt veröffentlicht. Ein essayistisches Sachbuch, das einen literarischen Raum öffnet für Themen, die Männer oft verschweigen: Nähe, Scham, Angst, Sprachlosigkeit.

Das Buch dreht sich um die Frage, wie Männer in einer Gesellschaft, die Stärke und Coolness belohnt, wieder Zugang zu ihren Gefühlen finden können.

In essayistischen Texten verbindet Krauss persönliche Erfahrungen mit gesellschaftlichen Beobachtungen und schafft so ein Werk zwischen Literatur und Sachbuch.

Krauss schreibt nicht über „die Männer“, sondern als einer von ihnen – offen, ehrlich und ohne erhobenen Zeigefinger.

„Ich wollte kein Buch schreiben, das erklärt, wie man fühlen soll. Sondern eines, das zeigt, dass Fühlen erlaubt ist.“
– Benjamin Krauss

Das Buchcover zeigt ein Selbstporträt des Autors, das 2022 mit dem Jurypreis der Ulmer Volkshochschule ausgezeichnet wurde. Es steht für den inneren Moment, in dem man sich selbst begegnet – verletzlich, aber stark: ein Seelenöffner.

Raum für Männergefühle ist kein Ratgeber, sondern eine Einladung zum Dialog: für Männer, die mehr wollen als „läuft schon“, und alle, die sie besser verstehen möchten.

[Autorbild](#) | [Buchcover \(300dpi\)](#) | [Buchcover \(72dpi\)](#)

Urhebernachweis: Benjamin Krauss

Abdruck: kostenfrei
Nachweis: erbeten
www.benjaminkrauss.de

Autorenvita

Benjamin Krauss (1977) lebt in Ulm und arbeitet als Autor, Webdesigner, Fotograf und Musiker. Mit dem Munich Show Chorus wurde er Barbershop-A-Cappella-Weltmeister, als Fotograf gewann er 2022 den Jurypreis der Ulmer Volkshochschule und lebte auf den Azoren als Whale Watching Guide und Reiseleiter. Er schreibt und veröffentlicht eigene Songs, leitet einen Tanzkurs und veranstaltet eine Latinpartyreihe. Zudem ist er leidenschaftlicher Jakobswegpilger. „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.