

Grußwort zum Internationalen Männertag am 19. November 2025

Liebe Männer und Jungen der Stadt Hohen Neuendorf,

heute ist **Ihr Tag** – danke an alle Männer, die mit Mut, Humor und Herz durchs Leben gehen und dabei stets alle anderen sie umgebenden Menschen mit Respekt und wertschätzend behandeln.

Dieses Datum wird seit 1999 weltweit in über 80 Ländern als wichtiger Aktionstag begangen. Es ist ein Tag, der ein Zeichen setzen will: für Vielfalt, für männliche Gesundheit und für eine modern verstandene Gleichberechtigung. Wir wollen Stereotype und Tabus durchbrechen und das Bewusstsein für die besonderen Herausforderungen von Männern und Jungen in der heutigen Zeit schärfen.

Der Internationale Männertag ruht auf sechs tragenden Säulen:

Die Förderung positiver männlicher Vorbilder:

Wir brauchen Männer, die Stärke nicht in Schweigen und Härte definieren, sondern in Authentizität, Fürsorge und der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen – ob als Väter, Mentoren oder Führungskräfte. So darf es auch nicht mehr als Schwäche gewertet werden, wenn Männer Gefühle zeigen, sich die Freiheit nehmen, mehr Zeit mit ihren Familien zu verbringen und Selbstfürsorge zu betreiben, statt sich in die klassische „Ernährerrolle“ zu ergeben. Im Gegenteil, sie sind damit Vorbilder dafür, dass es auch anders geht.

Die Würdigung des vielfältigen Beitrages von Männern zu unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft und Forschung sowie unseren Familien:

Dieser Beitrag ist oft selbstverständlich, verdient aber Anerkennung und Sichtbarkeit. So arbeiten Männer in der Regel mehr und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Produktivität unserer Wirtschaft. Dafür nehmen sie in Kauf, z. B. weniger Elternzeit zu nehmen, dadurch weniger Kontakt zu ihren Kindern zu haben und mitunter entscheidende Schritte in deren Entwicklung zu verpassen. Dabei möchten sich viele Männer längst nicht mehr nur ihrem beruflichen Fortkommen widmen, sondern sich aktiv in ihr Familienleben einbringen. Für beides verdienen Sie unsere Anerkennung.

Die Fokussierung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern:

Hier gibt es gravierende Lücken. Männer gehen seltener zum Arzt, nehmen weniger Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch und sprechen seltener über psychische Belastungen. Wir müssen das Tabu brechen, welches Themen wie Suizid, übrigens eine der häufigsten Todesursachen bei jungen Männern, umgibt. Wir müssen über Missbrauchserfahrungen und Gewalt sprechen, die auch Männer erleben.

Ebenso sind Männer genauso wie Frauen von Depressionen betroffen, auch wenn sie statistisch gesehen bei diesen seltener diagnostiziert werden, was ebenfalls mit der Tabuisierung des Themas zusammenhängt. Neuste Zahlen zeigen, dass so viele Männer wie nie erkrankt sind. Es ist daher an der Zeit, offener über Dinge dieser Art zu reden. Denn Reden rettet Leben.

Die Thematisierung von Diskriminierung und Ungleichheiten, denen Männer und Jungen ausgesetzt sind:

Gleichberechtigung ist keine Einbahnstraße. Sie bedeutet, die Nöte und Benachteiligungen aller Geschlechter im Blick zu haben – sei es im Bildungssystem, im Rechtssystem oder bei sozialen Angeboten. Es geht nur gemeinsam. Nicht gegen Personen oder Geschlechter, sondern gegen strukturelle Ungleichheiten, die Menschen in starre Geschlechterrollen

zwängen, auch Männer. Traditionelle Werte von Männlichkeit prägen unsere Gesellschaft leider nach wie vor. Ein „echter Mann“ zeigt angeblich keine Schwäche und hält seine Emotionen im Griff. Diese veralteten Vorstellungen können aber zu einer Furcht vor Vorurteilen und zum Empfinden, den gesellschaftlichen Erwartungen nicht gerecht zu werden, führen.

Die Verbesserung der Geschlechtergleichstellung als Ganzes:

Eine echte Gleichberechtigung ist nur möglich, wenn wir die Rollenbilder für alle Geschlechter öffnen und flexibler gestalten. Wenn Männer Väter sein dürfen, ohne um ihre Karriere fürchten zu müssen, und wenn Frauen alle beruflichen Wege offenstehen. Gleichstellung versteht sich nicht als gegen Männer gerichtet, sondern gegen unfaire Strukturen, die auch Männer belasten. Ziel ist ein partnerschaftliches gewaltfreies Miteinander, das Rollenklischees auflöst.

Der 19. November 2025 ist also ein Tag, der für eine ausgewogenere, gesündere und gerechtere Welt mit Chancengleichheit und gleichen Teilhabemöglichkeiten für alle werben soll. Sei es, andere Männer oder sich selbst zu motivieren, zur Vorsorge zu gehen, ein offenes Ohr für Kollegen und Freunde zu haben oder die Bedürfnisse anderer zu respektieren. Ich möchte Sie dazu ermutigen, offen über Gefühle zu sprechen, im Bedarfsfall Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen, um eine gesunde zeitgemäße Männlichkeit zu fördern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen inspirierenden Weltmännertag.

Ihre Gleichstellungsbeauftragte

Ramona Lopitz

