



# Männer in harten Zeiten?

Wie Du als Mann gut durch die Corona-Krise kommst.

  
Agentur für Männer

  
LANDESFACHSTELLE  
MÄNNERARBEIT  
SACHSEN

## In nie dagewesener Weise sind wir alle gerade herausgefordert.

- Wo stehst **Du** in diesen extremen Zeiten?
- Was belastet Dich, wo weißt Du nicht mehr weiter?
- Was gibt Dir Kraft, was macht Dir Hoffnung?
- Wo siehst Du Positives, Neues, Anregendes?

Fast alle Menschen beschäftigt das Corona-Thema sehr stark, die meisten fühlen sich unter Druck. Bei vielen löst es Ängste aller Art, Besorgnis oder Widerstände aus. Andere verfolgen mit Interesse und Neugierde die Veränderungen, die durch die ganzen Beschränkungen entstehen. Oder beides parallel.

## Hier sind ein paar Anregungen für Dich:

- Versuch Dir immer wieder Zeit zu nehmen, um zu spüren, was in Dir los ist. Schieb Deine Gefühle nicht weg, sondern versuch ihnen Raum zu geben.
- Es ist nicht verwunderlich, wenn Du Dich in Not fühlst – es macht Dich nicht weniger wertvoll. Such Dir Unterstützung!
- Sprich über das, was Dich beschäftigt. Suche den Austausch mit Menschen, wo immer möglich. Wir sollen nur körperlich Abstand halten, wir müssen uns nicht sozial isolieren.
- Wenn Du Dich erschöpft, nutzlos oder hilflos fühlst: Besinn Dich auf das, was Dich ausmacht. Gerade jetzt wirst Du gebraucht, als der, der Du bist!
- Gib Dir eine Chance, auch das Neue und vielleicht Spannende in dieser Situation zu sehen. Die Krise zwingt uns zum Innehalten und Nachdenken.
- Bring Deine Ideen in die Welt: Was immer es ist, es könnten wichtige Impulse für Andere sein! Die Welt vermisst, was Du ohnehin geben möchtest.

Die **Landesfachstelle Männerarbeit Sachsen** und die **Agentur für Männer** in Berlin-Brandenburg laden Dich ein, mit anderen Männern in Kontakt zu gehen – in wöchentlichen Online-Männerforen. Du findest sie hier:

[juma-sachsen.de](http://juma-sachsen.de)

[agentur-fuer-maenner.de](http://agentur-fuer-maenner.de)

Falls Du Dich in einem Dampfkessel fühlst und in Gefahr bist, zuzuschlagen, weil Du die Kontrolle verlierst, empfehlen wir das **Corona-Survival-Kit** für Männer. Weitere Unterstützungsangebote bundesweit findest Du unter:

[maennerberatungsnetz.de](http://maennerberatungsnetz.de)