

## WANN IST DER MANN EIN MANN?

Das Männermagazin „GQ“ wählt jedes Jahr die „Männer des Jahres“. Aber was braucht ein Mann, um zum „Mann des Jahres“ gewählt zu werden? Und welche Eigenschaften sollte ein Mann heutzutage überhaupt haben? Der Reporter Hendrik Welling hat sich auf die Suche nach Antworten gemacht und sowohl Frauen als auch Männer gefragt – auch die, die es wissen müssen: die Männer des Jahres.

## MANUSKRIFT

### SPRECHER/HENDRIK WELLING:

Das sind sie: die Männer des Jahres. Mit dabei: der dänische **Bösewicht** Mads Mikkelsen, sein deutscher Schauspielkollege Daniel Brühl und der „Tiger“: Tom Jones. Und: **hoppla**, ich! Hendrik Welling, Euromaxx-**Reporter**, aber leider nicht „Mann des Jahres“. Ja, warum eigentlich nicht? Was fehlt mir, um Mann des Jahres zu werden? Dafür mache ich mich hier in der „Komischen Oper Berlin“ auf die Suche nach der **Jury**: die **Redaktion** des Männermagazins „GQ“.

### MARCUS LUCAS (Chefredaktion „GQ“):

Wir wollen die Männer des Jahres einmal im Jahr feiern, die was ... natürlich was ganz Besonderes geschafft haben in diesem Jahr, aber die auch generell in ihrem Werk und mit ihrer Arbeit **für was stehen**, für **Haltung** und für **Stil** jeweils in ihrer **Kategorie**.

### HENDRIK WELLING:

Der Mann 2015 – **Alphatier**? Oder netter Junge? Jeder dritte Mann ist laut einer **Umfrage** unsicher, wie er **aufreten** soll. Mit Bart? Oder mit Muskeln? **Fest steht**: Wir Männer haben eine **Identitätskrise** und scheinen **reif für** die Couch beim **Psychoanalytiker**. Zeit also, mal nachzufragen: Wie sollte der Mann heutzutage sein?

### Frau 1:

Er muss nett sein.

### FRAU 2:

Klug natürlich.

### FRAU 3:

Zuverlässig.

### MANN 1:

**Charakterstark**, würde ich sagen.

## Video-Thema

Begleitmaterialien

FRAU 4:  
**Elegant** sollte er sein.

FRAU 5:  
Treu.

FRAU 6:  
Humor haben.

MANN 2:  
**Tiefgründig**.

FRAU 7:  
Auf Französisch würde man **galant** sagen.

MANN 3:  
**Einfühlsam**.

FRAU 8:  
Stark, **charmant**, **selbstsicher** und viel Geld verdienen.

Frau 5:  
'n richtiger Mann.

HENDRIK WELLING:  
Und wie ich den in mir entdecken kann, zeigt mir John Aigner. Seit acht Jahren ist er **Personal Coach** für Männer. Seine Methode: Gespräche und Übungen vor dem Spiegel. Dabei ist das **entsprechende Männerbild** eher **zweitrangig**.

JOHN AIGNER (Männer-Coach):  
Ich glaube, es hat sehr, sehr, sehr viel damit zu tun, als Mann bei dir zu sein, **zu** dir zu **stehen**, **Selbstbewusstsein** zu haben, Mut zu haben, 'n bisschen **Sinn** für Freiheit zu haben, ja, 'n bisschen Sinn für was Wildes, raus wollen, Abenteuer, solche Geschichten.

HENDRIK WELLING:  
John lässt mich verschiedene **Körperhaltungen** vor dem Spiegel **einnehmen**. Seine Theorie: Die **Pose** beeinflusst das **Selbstbild**.

JOHN AIGNER:  
Körpersprache geht nach außen und nach innen. Und das ist das **Geile**, deshalb kannst du sie nutzen. Und vielleicht ein bisschen **breitbeiniger** noch. Und die Hände würde ich noch aus den Hosen ... – ja! Jetzt steht da körpersprachlich ein anderer Mann.

## Video-Thema

Begleitmaterialien

HENDRIK WELLING:

Das hat ein bisschen was so von so 'ner **Rüstung** auch.

JOHN AIGNER:

Genau. Und das **Entscheidende** dabei ist: Du spürst es auch. Das heißt, deine Körpersprache geht auch nach innen.

HENDRIK WELLING:

Also, irgendwie habe ich das Gefühl, muss ich mal ein bisschen ernster gucken, 'n bisschen, 'n bisschen ...

JOHN AIGNER:

Sehr gut, ja! Probier es aus!

HENDRIK WELLING:

Zurück auf dem roten Teppich bei der GQ-**Gala** „Männer des Jahres“. Und jetzt probiere ich mal aus, ob das auch auf dem roten Teppich funktioniert. Die Frage ist: **Nehmen** die Fotografen und Kamerteams **Notiz von** mir? Können sie sich vorstellen, dass ich auch zu den Männern des Jahres gehöre?

Das war ganz lustig, jetzt hier über den roten Teppich zu laufen und zu sehen, dass mich dann doch die Fotografen gar nicht wirklich wahrgenommen haben, obwohl ich **mit breiter Brust** und Selbstbewusstsein hier rübergelaufen bin. Aber gegen Tom Jones **hatte** ich halt dann doch **keine Chance**. Aber so ist das halt eben.

Vielleicht sollte ich mir mal Rat von denen holen, die es wissen müssten.

TOM JONES (britischer Sänger):

Wenn du Mann des Jahres wie ich werden willst, musst du singen!

HENDRIK WELLING:

Aber ich kann gar nicht singen!

TOM JONES:

Nun, dann musst du etwas anderes machen. **In erster Linie** musst du dir selbst treu sein. Du musst an dich glauben. Selbstbewusstsein ist sehr wichtig. Wenn du selbstbewusst bist, zeigt sich das auch!

DANIEL BRÜHL (deutscher Schauspieler):

Ich find's immer wichtig, wenn Männer sich nicht zu wichtig nehmen und auch nicht ihre Männlichkeit ständig **unter Beweis stellen** müssen.

## Video-Thema

Begleitmaterialien

ISABELLE HUPPERT (französische Schauspielerin):

Er sollte sehr **zärtlich** zu Frauen sein, sehr nett zu den Frauen. Nicht alle sind nett zu Frauen. Sind Sie es?

HENDRIK WELLING:

Klar.

MADS MIKKELSEN (dänischer Schauspieler):

Das sieht doch gut aus: Smoking, die **Fliege** sitzt einigermaßen gerade. Das ist schon mal ein guter Anfang. Ja, man sollte nicht zu viel auf andere hören. Wir sollten wir selbst sein. Letztendlich sollte das doch **genügen**.

TOMMY HILFIGER (US-Modedesigner):

Ein Mann sollte ein Gentleman sein, er sollte hart arbeiten und **leidenschaftlich** sein. Er sollte aber auch ein Mann sein, der geben kann.

HENDRIK WELLING:

Der Mann 2015: Solange er sich selbst treu bleibt und das nötige Selbstbewusstsein zeigt, **hat** auch er **das Zeug zum** Mann des Jahres.

## GLOSSAR

**Bösewicht, -e** (m.) – der böse Mensch (in einer Geschichte); der Verbrecher

**hoppla** – ein Ausruf, mit dem man deutlich machen will, dass man überrascht ist und dass etwas nicht stimmt

**Reporter, -/Reporterin, -nen** – der Journalist/die Journalistin, der von einem Ort aus berichtet

**Jury, -s** (f.) – eine Gruppe von Personen, die entscheidet, wer einen Wettbewerb gewinnt

**Redaktion, -en** (f.) – hier: diejenigen, die für den Inhalt eines Medienprodukts (z. B. einer Zeitung oder einer Fernsehsendung) verantwortlich sind

**Magazin, -e** (n.) – hier: die Zeitschrift

**für etwas stehen** – etwas repräsentieren; typisch für etwas sein

**Haltung, -en** (f.) – hier: die Einstellung; die Meinung

**Stil** (m., hier nur Singular) – hier: die persönliche Art und Weise, wie man aussieht und wie man etwas tut, die von anderen als positiv wahrgenommen wird

**Kategorie, -n** (f.) – der Bereich; eine Gruppe von Dingen oder Personen mit bestimmten gemeinsamen Merkmalen

**Alphatier, -e** (n.) – hier: ein selbstbewusster Mensch, der die anderen Personen anführt und leitet

**Umfrage, -n** (f.) – die Befragung von Personen; die Untersuchung

**auf|treten** – hier: sich öffentlich präsentieren; sich anderen zeigen; sich verhalten

**fest|stehen** – sicher sein

**Identitätskrise, -n** (f.) – eine Zeit, in der man psychische Probleme hat, weil man nicht weiß, wie und wer man sein will

**reif für etwas (sein)** – bereit für etwas sein; etwas nötig haben

**Psychoanalytiker, -/ Psychoanalytikerin, -nen** – ein Experte/eine Expertin für die Psyche eines Menschen

**charakterstark** – so, dass man einen guten Charakter hat und sich immer dazu passend verhält

**elegant** – fein; so, dass man → Stil hat

**tiefgründig** – so, dass jemand klug ist und viel über etwas nachgedacht hat

**galant** – sehr höflich und vornehm

**einfühlsam** – so, dass jemand verstehen kann, wie andere sich fühlen

**charmant** – sehr freundlich, höflich und humorvoll

**selbstsicher** – so, dass man sich selbst vertraut; so, dass man an sich glaubt

**Personal Coach, -s (m.)** – jemand, der jemandem mit seinem Wissen hilft, so wie es der andere wünscht und braucht

**entsprechend** – hier: passend; richtig

**Männerbild, -er (n.)** – hier: die Vorstellung, wie ein Mann sein sollte

**zweitrangig** – nicht so wichtig

**zu etwas/jemandem stehen** – zeigen, dass etwas/jemand einem nicht peinlich ist; stolz auf etwas/jemandem sein und das zeigen

**Selbstbewusstsein (n., nur Singular)** – die Tatsache, dass man seiner selbst sicher ist; das Vertrauen in sich selbst, dass man etwas schafft

**Sinn (m., hier nur Singular)** – hier: der Wunsch; das Verständnis

**eine Körperhaltung ein|nehmen** – sich auf eine bestimmte Art und Weise hinstellen

**Pose, -n (f.)** – hier: die Haltung; die Art und Weise, wie man bewusst steht

**Selbstbild, -er (n.)** – die Vorstellung, die man von sich selbst hat

**geil** – umgangssprachlich für: super; toll

**breitbeinig** – so, dass die Füße weit auseinander stehen

**Rüstung, -en (f.)** – hier: die Kleidung aus Metall, die früher von Kämpfern (Rittern) getragen wurde

**entscheidend** – hier: am wichtigsten

**Gala, -s (f.)** – eine feierliche Veranstaltung

**Notiz von jemandem nehmen** – jemanden bemerken

**mit breiter Brust** – so, dass man seine Brust nach vorne streckt und den Oberkörper sehr gerade hält; selbstsicher; stolz

**gegen jemanden keine Chance haben** – nicht besser sein können als jemand

**in erster Linie** – hauptsächlich; vor allem

**etwas unter Beweis stellen** – hier: zeigen, dass man etwas hat

**zärtlich** – liebevoll; so, dass jemand mit einer Handlung zeigt, dass er/sie jemanden mag

**Fliege, -n** (f.) – eine Schleife, die sich Männer um den Hals binden, wenn sie sich fein anziehen

**genügen** – reichen; genug sein

**leidenschaftlich** – mit starken Gefühlen

**das Zeug zu etwas haben** – etwas werden können

*Autoren: Hendrik Welling/Benjamin Wirtz*

*Redaktion: Ingo Pickel*