



Leitfaden zur Gründung eines Männerschuppens in Deutschland

Hrsg.: Beirat für die wissenschaftliche Begleitung von Männerschuppen

1. Einleitung
 - 1.1 Was ist ein Männerschuppen?
 - 1.2 Welche Aufgaben hat der Beirat Männerschuppen?
2. Gründung eines Männerschuppens
 - 2.1 Erste Idee, Steuerungsgruppe, Profil
 - 2.2 Öffentlichkeitsarbeit, Informationsveranstaltung
 - 2.3 Finden einer passenden Einrichtung/Räumlichkeiten
 - 2.4 Gründungsveranstaltung & Gründungsdokumente
3. Versicherung und Finanzen
 - 3.1 Versicherung
 - 3.2 Finanzierung des Männerschuppens
4. Tätigkeit des Männerschuppens, Nachhaltigkeit
 - 4.1 Webseite
 - 4.2 Kommunikation nach außen
 - 4.3 Kommunikation mit Mitgliedern

1. Einleitung

Die Stiftung Männergesundheit hat mit „Männerschuppen“ ein Thema aufgegriffen, das für viele Bürger in Deutschland bisher unbekannt ist. Die Stiftung ist seit 2022 Kuratoriums-Mitglied der Global Action on Men´s Health (GAMH) und dadurch gut vertraut mit dem internationalen Niveau von Männergesundheit. Weltweit gibt es Nachweise über eine schlechtere gesundheitliche Lage von Männern im Vergleich zu Frauen, ausgedrückt in einer hohen Sterblichkeit im jüngeren Lebensalter, eine in Deutschland um rund 5 Jahre kürzere Lebenserwartung gegenüber Frauen und sozialer Isolation älterer, alleinstehender Männer. Im Juni 2023 hat die Stiftung im Rahmen der Internationalen Männergesundheitswoche Männerschuppen als Möglichkeit der Vermeidung von Isolation und als Gesundheitsressource aufgegriffen. Seitdem hat das Thema „Männerschuppen“ an Bedeutung deutlich hinzugewonnen.

1.1. Was ist ein Männerschuppen?

Aus Erfahrung wissen wir, dass viele Männer ungern den Arzt aufsuchen, mit ihrer Gesundheit Raubbau treiben, im Rentenalter häufig depressiv werden und aus eigener Kraft den Weg in eine Gemeinschaft nicht finden. In mindestens 14 Ländern sind in den vergangenen Jahrzehnten „Men´s Sheds“ – Männerschuppen entstanden, in denen Männer zusammenkommen, um wieder Lebensmut zu gewinnen und gleichzeitig nützliche Tätigkeiten zu vollbringen.



Gegenwärtig wird ein Männerschuppen folgendermaßen definiert:

Men's Sheds, (definiert von Barry Golding 2007) sind engagierte und einladende Treffpunkte, an denen Männer zusammenkommen, um verschiedene Aktivitäten zu unternehmen. Diese Schuppen stehen allen Männern offen, unabhängig von Alter, Hintergrund oder Fähigkeiten, und fördern soziale Kontakte, die die Gesundheit stärken. Ein Grundprinzip eines Männerschuppens besteht darin, dass die Männer „Schulter an Schulter“, also auf gleichem Niveau und gemeinsam, ihre Aktivitäten planen und durchführen.

Die Übersetzungsmöglichkeiten von Men's Sheds sind vielfältig. Für Deutschland wurde im Jahr 2015 von Bernd Bauer-Banzhaf, dem Leiter des ersten gegründeten Men's Shed in Bamberg der deutsche Ausdruck „Männerschuppen“ geprägt, der sich inzwischen etabliert hat. Dieser Männerschuppen ist unter www.maennerschuppen.de in einer aktuellen Version zu finden. Bitte sehen Sie sich eine gute Präsentation eines Männerschuppens auf dieser Webseite an. Der Männerschuppen besteht nun seit fast 10 Jahren und ist eine Erfolgsstory.

1.2. Welche Aufgaben hat der Beirat Männerschuppen?

Der Beirat Männerschuppen wurde im August 2025 von der Stiftung Männergesundheit gegründet, um die Entwicklung von Männerschuppen als gesundheitsfördernde Orte für Männer vor und nach dem Renteneintritt zu unterstützen.

Wesentliche Aufgaben:

- Förderung der Entwicklung und Begleitung von Männerschuppen
- Mentoring bei der Bildung von Männerschuppen durch Mitglieder des Beirates
- Wissenschaftliche Evaluation zur Messung gesundheitlicher Effekte
- Bereitstellung von Dokumenten für die Arbeitsweise von Männerschuppen und von Online-Männernetzwerken
- Organisation von Unterstützung der Bildung von Männerschuppen durch Verbände

Das Ziel besteht darin, Männerschuppen als wirksame Gesundheitsressource zu etablieren und ihre Wirkung wissenschaftlich zu erfassen.

2. Gründung eines Männerschuppens

Zwei Beispiele im Jahr 2025 aus Kommunen

Beispiel 1:

Auf einer kommunalen Webseite erschien folgende Nachricht:

„Neues Angebot für Männer in unserer Gemeinde (16.000 Einwohner): der Männerschuppen startet im Herbst“ ([Neues Angebot für Männer in Oyten: Der Männerschuppen startet im Herbst | Gemeinde Oyten](#))

Und dazu die Information für die Bevölkerung, dass vier Wochen vor der Gründung des Männerschuppens zu einem Open Day eingeladen wird.

.... Das Projekt richtet sich an Männer, die sich in lockerer Runde treffen und gemeinsam aktiv werden möchten – ob beim Kickern, beim Kartenspielen, Tischtennis, Holzwerken, Kochen oder beim Austausch in geselliger Atmosphäre. Der Männerschuppen wird zwei Mal im Monat angeboten, jeweils am ersten und dritten Dienstag in den Abendstunden.

Als Initiatoren werden die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde mit Unterstützung der Bürgermeisterin genannt.



Beispiel 2:

Ein engagierter Mann möchte einen Mänerschuppen in Saarburg gemeinsam mit Verantwortlichen eines Mehrgenerationenhauses (Gemeinde mit 7.500 Einwohnern) errichten und plant eine öffentliche Veranstaltung, um seine Idee vorzustellen und innerhalb von 2-3 Monaten einen Mänerschuppen ins Leben zu rufen.

Es ist Aufgabe der Mitglieder des Beirates, Ratschläge zu erteilen und Dokumente bereitzustellen, die zur Orientierung für die Gründung von Mänerschuppen dienen und die zu durchlaufenden Etappen Schritt für Schritt erklären und begleiten.

2.1. Erste Idee, Steuerungsgruppe, Profil

Es können Kommunen, Gruppen oder Einzelpersonen sein, die einen Mänerschuppen gründen wollen. Einige Fragen sollten frühzeitig und gemeinsam geklärt werden:

- Besteht ein Bedarf für einen Mänerschuppen in der Region?
- Gibt es eine Führungsperson als künftiger Leiter eines Mänerschuppens?
- Welches Profil wird in der Kommune benötigt? Gibt es Vorzugsvarianten? Eine handwerkliche Ausrichtung wird für einen klassischen Mänerschuppen favorisiert, d.h. Anbieten von handwerklichen Leistungen für die Bürger der Kommune. Es gibt auch Mänerschuppen mit Weiterbildungspotential, Förderung von Freizeitaktivitäten, ein gesundheitsbetontes Profil mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung, und Mänerschuppen für spezielle Gruppen wie Senioren, Veteranen, behinderte Männer, Migranten oder gemischte Gruppen mit einigen Frauen.
- Welchen gesetzlichen Status sollte der Mänerschuppen haben? Damit verbunden ist die Frage nach den Zielstellungen:
Optimal sind Regelungen zu Haftungsfragen (niemand sollte aus der Tätigkeit übermäßige rechtliche Risiken übernehmen und es gibt Versicherungen), die Möglichkeit zum Abschluß von Verträgen (Kaufverträge, Pachtverträge usw. für eine juristische Person), steuerliche Absetzbarkeit von Spendeneinnahmen.

- a) Mänerschuppen als eingetragener Verein (e.V.) stellt die Vorzugsvariante dar.

Ein Mänerschuppen als e.V. ist eine juristische Person. Ein eingetragener Verein ermöglicht die Regelung von Haftungsfragen, besitzt die Vertragsfähigkeit und hat die Möglichkeit, freiwillige absetzbare Spenden zur Finanzierung des Mänerschuppens zu sammeln.

- b) Mänerschuppen mit Anschluss an vorhandenen Träger:

Dieser Träger ist schon juristische Person. Damit ist schon vieles zur Erreichung der Ziele vorhanden. Also keine persönliche Haftung, Versicherungen sind schon vorhanden, Spendenfähigkeit ist gegeben und Verträge können geschlossen werden.

Trägereinrichtungen können z.B. sein: Diakonie, Caritas, AWO, Volkssolidarität oder andere Sozialverbände, Pflegestützpunkte, Mehrgenerationenhäuser usw.



c) Männerschuppen in kommunaler Trägerschaft

Der Männerschuppen gehört auch hier zu einer juristische Person.

Regelungen zur Haftung sind zu treffen, Spendenabsetzbarkeit ist gegeben.

- Welche Unterstützung kann die Kommune geben? Die Kooperation mit der Leitung der Kommune sollte in jedem Fall angestrebt werden. Absprachen mit Gesundheitsdiensten, Seniorenbetreuungsdiensten und künftigen Kooperationspartnern sollten geführt werden.

2.2. Öffentlichkeitsarbeit, Informationsveranstaltung

In einer ersten öffentlichen Veranstaltung, der eine Pressemeldung vorausgehen sollte, können sich Unterstützer (Sponsoren) und künftige Teilnehmer des Männerschuppens melden. Diskussionen über regionale Anforderungen an den Männerschuppen können profilbestimmend sein. Günstig ist, einen Planungsausschuss für die Schaffung aller Voraussetzungen und Unterstützungen für den Männerschuppen zu bilden, der die Startformalitäten bündelt und unter sich aufteilt.

Der Zeitraum zwischen der Ankündigung eines Männerschuppens bis zur Inbetriebnahme sollte zeitlich begrenzt sein, z.B. auf 2-6 Monate.

2.3. Finden einer passenden Einrichtung / Räumlichkeiten

Haben Sie eine Trägereinrichtung, erleichtern sich das Finden einer räumliche Unterbringung. Die Bereitstellung von Räumen, z.B. eine nicht mehr genutzte (Tischler-)Werkstatt, ist häufig mit einigem Aufwand für Renovieren und Instandsetzungsarbeiten verbunden. Ein Träger kann Kosten übernehmen, z.B. Mieterlass, Unterstützung für die laufenden Strom-, Wasser- und Heizungskosten. Die Einrichtung sollte gut zugänglich sein, auch für körperbehinderte Männer. Falls Leistungen für die Bevölkerung angeboten werden, sollte die Erreichbarkeit und Zugänglichkeit für die Bevölkerung ebenfalls bedacht werden. Die Mitglieder des Männerschuppens (Shedders im engl. Sprachgebrauch) sollten sich in der Einrichtung wohl fühlen als seien sie Eigentümer. Eine Kooperation mit Kirchengemeinden bietet sich ebenfalls an. Nicht selten werden Gemeindehäuser geschlossen oder können nur mit zusätzlichen Nutzern weiterbetrieben werden. Dadurch drohen Zentren des gemeindlichen Lebens verloren zu gehen, weshalb auch Kommunen hier durchaus interessiert sind am Erhalt. Werden solche Räume gefunden, so ergeben sich daraus auch Anhaltspunkte für eine mögliche Trägerschaft.

Wichtige Merkmale eines idealen Standortes für einen Männerschuppen sind:

- Abschließbarer, eigener Raum für Werkstatt, Werkzeuge und Materialien
- Strom, ggf. Starkstrom, Beleuchtung und Heizung
- Zugang zu Sanitäranlagen
- Zugang zu Küche/Kaffee-Ecke
- Erreichbarkeit; öffentliche Verkehrsmittel, Parkplätze

2.4. Gründungsveranstaltung & Gründungsdokumente

Folgende Dokumente sollten vorliegen oder zumindest bearbeitet werden:

- Entscheidung über Rechtsform der Einrichtung: e.V. oder andere Zuordnung und steuerliche Anerkennung als gemeinnützig



- die Satzung (e.V.) oder die Nutzungsvereinbarung (sozialer Träger oder Kommune) des Mänerschuppens
- die Leitung des Mänerschuppens, bestehend aus mindestens 3 Personen (Leiter, Schriftführer/Verantwortlicher Öffentlichkeitsarbeit, Verantwortlicher Finanzen/Mitglieder)
- eine Liste der Mitglieder/Teilnehmer des Mänerschuppens
- der vereinbarte Name des Mänerschuppens
- Vorliegen eines Vertrages über die Nutzung für die Räumlichkeiten
- die komplette Adresse mit Anschrift, Leiter, Mail-Adresse, Tel. Nr. Öffnungszeiten/Sprechstunden
- Haftpflichtversicherung (falls nicht ohnehin vorhanden)
- Der Mänerschuppen ist beim Beirat Mänerschuppen gemeldet, der die Entwicklung begleitet.

Die Eröffnung erfolgt in einem feierlichen Rahmen mit Einladung offizieller Dienststellen, Sponsoren, lokaler Vereine, benachbarter Mänerschuppen, Presse, Fernsehen, Bevölkerung.

Folgende Reihenfolge, speziell bei der Gründung eines e.V., sollte eingehalten werden:

1. Gründungsveranstaltung (Teilnahme der Gründungsmitglieder, Satzung /NV verabschieden, Wahl des Vorstands)
2. Antrag auf Gemeinnützigkeit beim zuständigen Finanzamt stellen
3. Eröffnung eines Kontos nach Bestätigung des Finanzamtes; Abschluss von Mietverträgen und Versicherungen

3. Versicherung und Finanzen

3.1. Versicherung

Versicherungsabschlüsse und Beiträge können von der Trägerorganisation übernommen werden.

Ein eingetragener Verein sollte mit folgenden Versicherungen arbeiten:

Haftpflichtversicherung unbedingt, optional Rechtsschutz-Versicherung und Unfallversicherung. In Deutschland wird z.B. eine Vereinshaftpflicht-Versicherung für Personen- und Sachschäden von der Versicherung DEUTSCHES EHRENAMT angeboten. Versicherungsfragen sollten vor der Gründung eines Mänerschuppens geklärt werden.

3.2. Finanzierung des Mänerschuppens

Spenden, Schenkungen

Bereits bei der Vorbereitung einer Gründung sollte um Spenden geworben werden und der erforderliche Grundbedarf an Handwerksausrüstung und anderem Inventar aufgelistet werden.

Eine Anschubfinanzierung durch die Kommune, durch Stiftungen/Service-Clubs o.ä. oder sog. Crowd-Funding ist erforderlich, wenn umfassende Instandsetzungsmaßnahmen der zugewiesenen Werkstatt / Gebäudeteile erforderlich sind.

Durch Geschenke erworbene gebrauchte Geräte sind auf ihren technischen Zustand zu überprüfen, um Gefährdungen für die Gesundheit und fremdes Eigentum zu vermeiden.

Für Schenkungen ist eine angemessene Form der Danksagung zu finden.

Erfahrungsgemäß sind Anschubfinanzierungen eher leicht zu bekommen. Der Mänerschuppen braucht aber auch ein Konzept, wie die monatlichen und jährlichen



Betriebskosten dauerhaft eingenommen werden können. Dafür bieten sich z.B. das Erarbeiten von Spenden durch Reparatur von kaputtgegangenen Gegenständen an. Da es sich dabei in der Regel um Barspenden handelt, ist für eine gewissenhafte Buchführung zu sorgen. Barkassen sollen mindestens einmal pro Woche auf ein Girokonto ausgeglichen werden.

4. Tätigkeit des Männerschuppens, Nachhaltigkeit

4.1. Webseite

Der Männerschuppen sollte eine Webseite betreiben, auf der er sich vorstellt und seine Leistungen anbietet sowie die Sprech- und Öffnungszeiten ausweist. Die Webseite kann von einer anfänglich einfachen Gestaltung schrittweise ausgebaut werden.

Der Männerschuppen ist ebenfalls auf der Webseite des Beirates (www.maennerschuppen-deutschland.de) mit Informationen und jährlichen Erfolgsberichten präsent.

4.2. Kommunikation nach außen

Ein Mitglied des Vorstandes ist verantwortlich für die Medienarbeit. Gute Kommunikation ist entscheidend für eine nachhaltige Entwicklung. Die Herausgabe eines Online-Newsletters (ca. viermal im Jahr) und die Sichtbarkeit auf Flyern, in Zeitungsartikeln und in den sozialen Medien (Instagram, Facebook etc.) sollen die lokale Regionalverwaltung, die Sponsoren und die Bevölkerung davon überzeugen, dass der Männerschuppen die Erwartungen erfüllt und noch weiterhin existiert. Bis sich eine Einrichtung in den Köpfen der Bevölkerung etabliert hat, dauert es in der Regel 1-2 Jahre.

4.3. Kommunikation mit Mitgliedern

Um alle Mitglieder des Männerschuppens zu erreichen, wird in den Männerschuppen überwiegend E-Mail als Kommunikationskanal für wichtige Ankündigungen und die Vorschau auf Aktivitäten genutzt. Darüber hinaus sind Messengerdienste (z.B. WhatsApp, Telegram, Signal etc.) hilfreich. ehr geehrte Mitglieder des Beirates Männerschuppen