



Sub e.V. | Müllerstraße 14 | 80469 München

# Pressemitteilung

## Selbstbestimmt älter werden!

### Ein Gruppenangebot für schwule Männer\* ab 50

Wie kann Älterwerden gelingen? Welche Herausforderungen bringt es mit sich, welche Möglichkeiten? Schwule Männer\* ab 50 tauschen sich in einem wertschätzenden Rahmen über ihre Erfahrungen, Wünsche und Perspektiven aus. Ab 15. Juni im Sub

**München, 26. April 2026** – Männer\* sind auf das Alter oft nicht gut vorbereitet. Da machen Schwule keine Ausnahme, auch wenn ihr Leben in dieser Alterskohorte seine Besonderheiten aufweist. Insbesondere fehlen häufig die familiären Bezüge: Freundeskreise bilden die Wahlfamilie. Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen haben ihre Spuren hinterlassen.

Doch liegt bei allen Männern\* der soziale Schwerpunkt häufig ein Leben lang allein auf der Arbeit. Beginnt die Rente, sind sie häufig einsam, denn Männer\* – das beweisen Studien – pflegen deutlich weniger soziale Netzwerke.

#### Routinen sind hartnäckig

„Dabei sagen sich viele Männer\*: ‚Wenn ich mal in Rente bin, ändere ich das und treffe Freunde, geh in den Verein, fange an zu lesen, zu reisen, treibe Sport, spiele vielleicht ein Instrument‘, so Christopher Knoll, der im Sub die psychosoziale Beratungsstelle leitet. „Aber in aller Regel passiert nichts, was man nicht bisher schon getan hätte. Denn man setzt im Alter meist das fort, was man zwischen 30 und 50 auch gemacht hat. Routinen sind hartnäckig.“

Die Selbsthilfe-Gruppe „Selbstbestimmt älter werden“ will Männern\* die Gelegenheit geben, gemeinsam einen Reflexionsprozess anzuregen und zu beginnen, sich das Alter zu gestalten. „Sie soll Inspiration sein, sein Leben in die rechte Bahn zu lenken“, so Knoll.

#### Der Blick nach vorne

An vier Abenden à zwei Stunden beschäftigt sich die Gruppe mit persönlichen Ressourcen, sozialen Netzwerken und individuellen Zukunftsperspektiven. Durch verschiedene Methoden und Gespräche erkunden die Teilnehmer\*, was es bedeutet, als schwuler Mann gelassen und zufrieden älter zu werden.

**Sub – Schwules  
Kommunikations-  
und Kulturzentrum  
München e.V.**

**Zentrum&Café  
Fortbildung  
Beratung  
Sexuelle Gesundheit  
Strong!**

LGBTI\* Fachstelle gegen  
Diskriminierung und Gewalt

#### Hausanschrift

Sub e.V.  
Müllerstraße 14  
80469 München  
–  
Telefon: 089 8563464-00  
–  
info@subonline.org  
www.subonline.org

#### Bankverbindung

–  
Stadtsparkasse München  
IBAN:  
DE 06 7015 0000 0013 1233 85  
BIC:  
SSKMD3333

#### Finanzamt

–  
Finanzamt München  
für Körperschaften  
–  
Umsatzsteuer ID:  
DE129518798  
–  
Steuernummer:  
143/222/50119

#### Geschäftsführung

–  
Dr. Kai Kundrath

#### Vorstand des Sub e.V.

–  
Markus Fischer  
Jörn Vogt  
Marcel Wiesner

#### Mitgliedschaft

–  
Der Sub e.V. ist  
Mitglied im Paritätischen  
Wohlfahrtsverband



#### Förderung

 Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

 Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales





**Sub - Schwules  
Kommunikations-  
und Kulturzentrum  
München e.V.**

[www.subonline.org](http://www.subonline.org)

Dabei stehen sowohl psychosoziale wie auch praktische Aspekte im Fokus – stets mit einem positiven Blick nach vorn. Die Gruppe ist offen für fünf bis zehn Teilnehmer\*;  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Sitzungen beginnen am 15. Juni, laufen über den 22. Juni, 29. Juni und 6. Juli jeweils von 16 bis 18 Uhr. Anmeldung & Infos unter [christopher.knoll@subonline.org](mailto:christopher.knoll@subonline.org)

Seit 1986 setzt sich das Sub für die Belange schwuler, inzwischen auch bisexueller und queerer Männer\* sowie von trans\* Personen ein. Der gemeinnützige Verein bietet psychosoziale Beratung, auch für Geflüchtete, Fortbildungen zu queeren Leben, entwickelt Programme für sexuelle Gesundheit und beherbergt die LGBTIQ\*-Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt Strong! Im Sub finden regelmäßig Kulturveranstaltungen statt, dort treffen sich auch viele Selbsthilfe- und Freizeitgruppen der Münchner Community. Das Café in der Müllerstraße 14 ist täglich geöffnet.

**Kontakt:**

Conrad Breyer (er/ihn)

Pressereferent Sub e.V.

0170 18 59 705

[conrad.breyer@subonline.org](mailto:conrad.breyer@subonline.org)

