

# Zum Einsteigen

Noah ist verwirrt. Mit Krieg, Gewalt und Sexismus hat er sich viel beschäftigt, aber nichts am Hut. Trotzdem fühlt er sich schlecht als Mann. Irgendwie schuldig, ohne was dafür zu können. In Männerrunden fühlt er sich nur akzeptiert, wenn er Dinge tut, die ihm widerstreben.

Oskar steht das Wasser bis zum Hals. Die Aufträge stagnieren, die Ex will mehr Geld, die Tochter keinen Kontakt. Von seiner neuen Lebensgefährtin fühlt er sich behandelt wie eine Geldbörse auf Beinen. Gestern war er trotzdem mit ihr auf dem Standesamt. »Mir fehlen einfach die Eier«, sagt er resigniert.

Heinz hat Muskeln, Charme und einen Arzt. Der sagt, er sei wieder gesund. Aber das nützt ihm nichts, weil er seit einer Operation keine Erektion mehr bekommt. Jetzt fühlt sich Heinz so richtig schlimm, schlecht, leer. Er hat keine Ahnung, wie er dieses traurige Zerrbild seiner selbst akzeptieren lernen soll.

Marvin ist am glücklichsten, wenn er an alten Motorrädern rumschrauben kann. Dann vergisst er, wie einsam und fremd er sich immer gefühlt hat, er, das zu schlaue geratene Arbeiterkind. Seine Freundin hat ihn gebeten, Unterstützung zu suchen. Sie kommt nicht klar mit seinem Verstummen, das ihn immer überfällt, wenn sie ihm (zu) nahe kommt.

Werner hingegen braucht nichts zum Glücklichein. Das ist sein Naturell. Seine Mutter nennt er »meine Sonne«. In den Gesprächskreis für Männer kommt er nicht wegen eines Problems. Denn Werner hat keine Probleme. Sondern eine eigene Firma. Und, naja, manchmal, Sehnsucht nach einem richtigen Freund.

Dieses Buch ist für Noah, Oskar, Heinz, Marvin, Werner – und alle anderen Männer, die in ihrem Leben an einem Punkt stehen, an dem ein bisschen Orientierung und Perspektive hilfreich wäre. (Und natürlich auch für alle, die ihre Söhne, Partner, Väter, Freunde, Brüder, Chefs – und sich selbst – besser verstehen wollen).

Viele von ihnen kennen wir aus der Männer- und Beratungsarbeit. Viele andere leiden still – oder wüten laut. Trauer und Angst machen sich in mir breit, wenn ich mir den Druck, die Isolation und den tauben Schmerz all jener ausmale, die sich niemals Unterstützung suchen würden. Schließlich brauchen echte Kerle keine Hilfe. Die helfen sich selbst. Selbst wenn's nicht hilfreich ist.

Auch ihnen gibt dieses Buch einen Kompass an die Hand, der Wege aus der Orientierungslosigkeit weist. Es richtet sich an die große Gruppe der »ganz normalen« Männer: weiße Haut, westeuropäische Wurzeln, christliche Werte, heterosexuelles Begehren, unauffälliges Äußeres, robuste Performance – und eigentlich gern Mann. Dummerweise ist das ziemlich schwierig geworden, das gern Mannsein. Dieses Buch zeigt, wie es fair und nachhaltig gelingen kann.

Um das darzustellen, verwebte ich drei Erzählstränge:

- ♦ Auf einer ersten Ebene liefere ich Grundlagen und Orientierungswissen aus Geschlechterforschung und Männerarbeit.
- ♦ Auf einer zweiten Ebene spreche ich die Leser direkt an und stelle Fragen, gebe Hinweise oder rege zu Übungen an.
- ♦ Auf einer dritten Ebene bringe ich eigene Erfahrungen ein.

Ich habe mich dabei bemüht, auf jeden »Schnickschnack« zu verzichten. So komplex wie nötig und so einfach wie möglich: Das war mein Leitmotiv.

Zürich, Oktober 2022

PS: Kursive Begriffe mit \*Stern sind jeweils im Glossar am Ende des Buches erläutert.

# Intro: Deine Wahl

Männer<sup>1</sup> sind Menschen, und jeder Mensch ist einzigartig. Also erübrigt sich ein Buch über Männer, da es ihrer Einzigartigkeit niemals gerecht werden kann?

So einfach ist die Sache nicht. Denn zumindest eins teilen alle Männer. Das Y-Chromosom? Den Bartwuchs? Den Penis?

Eher nicht. Denn die Natur ist erfinderisch in ihrem Variantenreichtum. Immer klarer zeigt sich: Auch biologisch ist Geschlecht vielschichtiger als dass die simple Aufteilung in »Männer« und »Frauen« sachgerecht wäre.

Was alle Menschen eint, die in patriarchal geprägten Gesellschaften zu Männern geworden sind<sup>2</sup>, ist eher ein gesellschaftlicher Zwang. Dieser wirkt ziemlich subtil. Es gibt weder ein Gesetz noch ein Gericht, das ihn einfordert. Er ist noch nicht mal festgeschrieben. Und doch hat keiner die Freiheit, sich ihm ganz zu ent-

---

1 Weil *weiße* heterosexuelle cis Männer die Zielgruppe dieses Buches sind, verzichte ich bewusst auf das Gendersternchen (s. a. Theorieblock in ► Kap. 2). Das ist an vielen Stellen angemessen und präzise, insofern die binäre heteronormative Geschlechterordnung eine soziale Tatsache ist (zu deren Überwindung das Buch einen Beitrag leisten will). An anderen Stellen ist es unbefriedigend und unterkomplex, insofern dadurch die real existierende Vielfalt von Frauen\* und Männern\* resp. Unterschiede und Hierarchien innerhalb der Geschlechtergruppen nicht sichtbar werden. – Sofern die Attribute *weiß* und *Schwarz* Menschen beschreiben, sind sie grafisch hervorgehoben, um ihre gesellschaftliche Bedingtheit sichtbar zu machen (vgl. [www.amnesty.de/2017/3/1/glossar-fuer-diskriminierungssensible-sprache](http://www.amnesty.de/2017/3/1/glossar-fuer-diskriminierungssensible-sprache), Zugriff 29.01.2023).

2 Für das ganze Buch gilt: Keine Aussage über Männer resp. Männlichkeit beinhaltet die Behauptung, das sei für Frauen resp. in Bezug auf Weiblichkeitsanforderungen anders. Manchmal wird dies der Fall sein, manchmal nicht. Um den Fokus nicht zu verlieren, nehme ich mir die Freiheit, diese Frage einfach unbeantwortet zu lassen.

ziehen. Die Rede ist vom Zwang, das eigene Mannsein zu geltenden Männlichkeitsanforderungen in Bezug zu setzen.

Nehmen wir zur Illustration einen Klassiker: »Männer weinen nicht«. Er formuliert die Männlichkeitsanforderung, wonach Männer keine Gefühle der Schwäche zulassen – oder diese zumindest nicht zeigen – sollen.

Gilt diese Anforderung noch immer? Darüber lässt sich streiten. Moderne Eltern hauen ihren Kindern doch nicht mehr solch altbackene Imperative um die Ohren, ließe sich einwenden. Tränen seien unerlässlich für Trauerverarbeitung und Stressabbau, könnte man wissenschaftlich argumentieren. Heute wird doch keine solche Verbotspädagogik mehr praktiziert, würden sich Erzieher:innen wehren. Das stimmt alles. Und doch bleibt die Kernhypothese gültig, die lautet: Männer müssen sich gegenüber Männlichkeitsanforderungen positionieren.

Ja klar, Jungen können weinen, wenn sie auf dem Pausenplatz geschubst wurden oder ihre Lieblingsmurmeltiere verloren haben. Weder die Polizei noch die Pausenplatzaufsicht würden eingreifen. Und doch versuchen die meisten Jungen in dieser Situation, die Tränen runterzuschlucken. Denn sie wissen genau: Wenn ich an der Männlichkeitsanforderung »nicht weinen« scheitere, laufe ich Gefahr, nicht mehr zur Gruppe der »richtigen Jungen« zu zählen. Diese Gefahr verschärft sich mit jedem Schritt zum Erwachsenwerden.

Der Zwang, ein »männliches Selbstverhältnis« herstellen zu müssen – so die wissenschaftliche Formulierung in der Geschlechtertheorie (vgl. *\*Gender Studies*) – besteht also nicht darin, exakt diese oder jene Verhaltensweise an den Tag zu legen. Er besteht in der Unfreiheit, diese oder jene Verhaltensweise zu verweigern, ohne Konsequenzen befürchten zu müssen. Natürlich leben wir nicht mehr im 20. Jahrhundert. Natürlich sind geschminkte Jungs, verletzte Männer und engagierte Väter heute viel sichtbarer als noch vor wenigen Jahren. Aber eben nicht als echte Normalität, sondern nur als akzeptable Abweichung von nach wie vor geltenden Männlichkeitsnormen, die sich bloß etwas lockerer gemacht haben.

## Alle haben Angst

Gehen Sie mit der Basistheorie soweit mit? Gehst du soweit mit?<sup>3</sup> Das wäre super. Die Kernaussage lautet: Was »männlich« ist, verändert sich. Die Biologie liefert Anhaltspunkte, aber weder Eindeutigkeiten noch letzte Wahrheiten. Um als »richtiger Mann« zu gelten, muss ein Mann seine \*Männlichkeit fortlaufend herstellen. Ob er das will oder nicht und ob er es weiß oder nicht, überprüft deshalb jeder Mann fortlaufend, ob die Distanz zwischen Selbsta Ausdruck und Männlichkeitsanforderung noch im grünen Bereich liegt. Das klingt nicht nur anstrengend, sondern ist es auch. Und verlangsamt das Leben. Denn wenn ich immer erst einen Männlichkeitscheck machen muss, hinke ich meinem ersten Impuls stets einen Schritt hinterher (► Kap. 2.4). Das fühlt sich so an wie es klingt: leicht behindert. Manche sind mutiger, andere vorsichtiger. Aber alle haben das gleiche Problem: Es gibt kein »einfach so sein, wie ich bin«. Diese Idee des Ganz-sich-selbst-Seins ist Sehnsucht und Illusion zugleich. Und damit beginnen die Probleme, bei deren Bewältigung dich dieses Buch unterstützen will.

Probleme? Ha, Männer haben doch keine Probleme?! Männer meistern Herausforderungen!

Den kleinen Seitenhieb erlaube ich mir als weiteres Beispiel für eine Männlichkeitsanforderung, die wirkmächtig bleibt, auch wenn sie so bescheuert klingt, dass man sie eigentlich gar nicht richtig ernst nehmen kann. Und es ist gleichzeitig ein Versuch, dir einen Moment Verschnaufpause zu verschaffen. Denn jetzt folgt eine ziemliche Anmaßung.

Ich behaupte, zu wissen, wie du dich fühlst. Du verstehst mich schon richtig. Logisch habe ich keine Ahnung, wie es dir gerade geht, was dich umtreibt, stresst und freut. Ich kenne dich ja nicht. Aber ich behaupte, ich kenne die Grundspannung, mit der du

---

3 Ich hoffe, das Du geht ok. Mir ist die direkte Ansprache in der persönlichen Arbeit wichtig, damit möglichst wenig Fassade und Hierarchie den unmittelbaren Kontakt verstellen.

durchs Leben gehst. Im ersten großen Kapitel dieses Buches wird das dann in aller Ruhe ausgeführt. An dieser Stelle reicht die Kurzfassung: Als männliches Grundbefinden verstehe ich das existenzielle Ausgespanntsein zwischen Größenfantasie und Versagensangst. Diese leise dumpfe Angst, entblößt oder entlarvt zu werden, »falsch« zu sein. Ja, genau die Angst, die am liebsten dann anklopft, wenn du dich schutzlos fühlst... im Dunkeln beispielsweise, oder wenn du verletztlich bist. Beschämung ist das Schmiermittel des Patriarchats...

Ich habe vier gute Nachrichten:

1. Es gibt ein Mittel dagegen.
2. Du bist nicht allein. Alle Männer teilen diese Ängste. Denn sie sind eine direkte Folge des Zwangs, sich ständig überlegen zu müssen, wie viel »männlich« jetzt gerade sein muss.
3. Als Faustregel gilt: Je mehr ein Mann so tut als sei er frei von Versagensängsten, umso tiefer wurzeln sie.
4. Wenn du es schaffst, diese Abgründe der Angst hinter der aufgeplusterten Männlichkeitsfassade zu sehen, schrumpft der »dicke Max« auf Lebensgröße zusammen – und mit ihm deine Angst vor dem Versagen im Männlichkeitswettbewerb.

### **Ein verführerisches Angebot**

Es ist schon eigenartig: Für 80 % der Männer in Deutschland ist nicht mehr die Frage, *ob* es Gleichstellungspolitik braucht, sondern nur noch, *wie* diese gestaltet sein soll (BMFSF 2017). Eine große Mehrheit sieht auch ganz persönlich einen Gewinn darin: wirtschaftlich (86 %), partnerschaftlich (82 %), gesellschaftlich (79 %). 82 % (11 % mehr als noch 2007) wollen auch nach Familiengründung Erwerbs- und Familienarbeit teilen (ebd.). Das sind traumhafte Zustimmungsraten. Und dennoch stockt's gewaltig bei der Verwirklichung tatsächlicher Gleichstellung.

Die Lage ist eben auch sehr widersprüchlich: Die gleiche Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

beschreibt 40 % aller Männer (und 17 % aller Frauen) in Deutschland als zumindest teilweise empfänglich für *\*antifeministisch-männerrechtlerisches Gedankengut*. Der harte Kern dieser Männer »sieht« »Männlichkeit« in Gefahr und ist der Ansicht, das gesellschaftliche Gefüge werde durch den Feminismus und selbstbewusste, gleichberechtigte Frauen zerstört. Sie rufen zum heiligen Krieg auf, mit unbändigem Hass und, wenn es sein muss, auch mit Waffengewalt«.

Das schreibt nicht das Ministerium, sondern Günter Wallraff in seinem Vorwort zum Buch *Die letzten Männer des Westens* (Ginsburg 2019). Autor Tobias Ginsburg hat dafür *undercover* in radikal antifeministischen Milieus recherchiert, zu denen er mit nachvollziehbarer Begründung auch vermeintlich unverdächtige Gruppierungen wie die FDP-nahen »Liberalen Männer e.V.« zählt. Er zeichnet das unheimliche Bild eines Rhizoms, eines »ideologischen Pilzgeflechts« von Frauenhass und Männlichkeitswahn, Demokratieverachtung und Vielfaltsfeindlichkeit, »das unterirdisch durch die Gegend wuchert, ohne Anfang, ohne Ende, verästelt in alle Richtungen des Erdreichs, verknotet mit allerhand anderen Giftgewächsen. Und ab und an stößt es durch die Erdkruste« (Ginsburg 2021, S. 295).

Es ist für mich schwierig zu sagen, wo die realistische Bedrohungseinschätzung aufhört und wo die Paranoia beginnt. Sieht man jedoch, wie heftig selbst führende Köpfe der »bürgerlichen Mitte« im deutschen Sprachraum die vermeintliche »Gender-Ideologie« bekämpfen (s. a. Theorieblock in ► Kap. 2) und mit wie viel Geld und Eifer die internationalen Netzwerke der Ewiggestrigen ihren Kampf gegen *\*Gayropa* vorantreiben, reihe auch ich mich unter den Mahnern ein: Wir dürfen weder das Dominanzstreben und Gewaltpotenzial gekränkter Männer unterschätzen noch ihre kühl berechnete Instrumentalisierung durch die faschistisch-fundamentalistische Internationale. Verunsicherte Männer sind für sie die perfekte Zielgruppe, weil sie bedürftig sind, dies aber vor sich selbst niemals zugeben dürften. So lässt sich Gleichstellung als »Ideologie der Schwäche« (Aussage eines *\*maskulistischen* Bloggers,

zit. nach Kemper 2012, S. 106) abwerten, die das Individuum »entkernen« wolle (ebd.). Das ist zwar eine perfide Umdrehung der Tatsachen. Aber trotzdem attraktiv. Denn »gegen diese angebliche Ich-Auflösung setzen maskulistische Ideologien eine kohärente und fixierte Identität, die sich nicht in einer komplizierten und gleichberechtigten Ko-Existenz mit anderen verirrt, sondern die sich über andere erhebt« (Schutzbach 2018, S. 319). Ein solch eindeutiges Identitätsangebot ist verführerisch, wenn Männlichkeiten zusehends problematisiert und in Frage gestellt werden.

### **Ein vollmundiges Versprechen**

Zum Zeitpunkt, in dem ich dieses Buch schreibe, sehe ich meinem 50. Geburtstag entgegen. Die Hälfte dieses Lebens setze ich mich nun bereits fachlich mit Männern und Männlichkeitsfragen auseinander. Stets bewege ich mich dabei im widersprüchlichen Spannungsfeld zwischen oberflächlicher Zustimmung und untergründiger Sabotage. Von den Erkundungen in diesem Spannungsfeld, von den Erfahrungen und Erkenntnissen auf diesem Weg soll dieses Buch Zeugnis ablegen.

Es ist radikal auf Nützlichkeit ausgelegt. Ich möchte meine Erfahrungen und Erkenntnisse allen Jungen und Männern zur Verfügung stellen, die anders, leichter, lieber Mann sein wollen. Dabei wende ich mich vor allem an jene Männer, die mir selbst am ähnlichsten sind: Jene, die eben *nicht* schwul, Schwarz, trans, arm, beinträchtigt, muslimisch etc. sind – und genau deshalb das Privileg genießen, sich nicht zwangsläufig mit Identitäts-, Geschlechter- und Gerechtigkeitsfragen auseinandersetzen zu müssen.

Wenn du dich auf den Weg wagst, für den dir dieses Buch einen Kompass zur Verfügung stellt, wirst du länger, gesünder und zufriedener leben – und erst noch tieferen, besseren Sex haben. Das klingt vollmundig und macht dich hoffentlich erst mal misstrauisch. Du wirst bei der weiteren Lektüre herausfinden, ob du die Ansage als vertrauenswürdig erachtest. An dieser Stelle belasse ich es bei einem Verweis auf Unmengen empirischer Untersuchungen



(z. B. Wong et al. 2016; Pirkis et al. 2017; Springer & Mouzon 2011; Yousaf et al. 2015; s. a. APA 2018), die zeigen: Männlichkeitsnormen zu genügen, ist ein Gesundheitsrisiko. Wer sich selbst kennt, mag und umsorgt, wer Beziehungen nährt, Freundschaften pflegt, sich in ein soziales Gefüge einlässt und Unterstützung annimmt, lebt lieber und – zumindest im statistischen Schnitt – auch länger. Männer profitieren davon ganz besonders, weil all diese Qualitäten im eindimensionalen Männlichkeits-Masterplan nicht vorgesehen sind. Leider stimmt deshalb aber auch das Umgekehrte: Traditionelle Männlichkeitsanforderungen sind dermaßen »dysfunktional« (Tholen 2015), dass du früher, einsamer und unglücklicher sterben wirst, wenn du dein Leben in den Dienst ihrer Erfüllung stellst. Die einflussreiche *American Psychological Association* hat deswegen sogar spezifische Richtlinien für die Arbeit mit Jungen, Männern und Vätern herausgegeben (APA 2018).

### **Auch du stehst vor einer Weggabelung**

Lass mich Klartext reden: Unsere Welt steht an einem Scheidepunkt. Eine ökologische und eine politische Krise bedrohen unsere Zukunft. Mit der ökologischen Krise spreche ich die Umwälzungen an, die der Klimawandel mit sich bringt: nicht nur die Naturkatastrophen selbst (Unwetter, Hochwasser, Erdbeben, Waldbrände etc.), sondern auch ihre sozialen Folgen (Armut, Hunger, Kampf um Ressourcen, Flucht, Vertreibung, Krieg<sup>4</sup> etc.). Mit der politischen Krise spreche ich das Revival des Autoritären an: nicht nur die autoritären Herrscher selbst (Putin, Jinping, Erdogan, Orban etc.), sondern auch ihre sozialen Folgen (Krieg, Zerstörung, Ausgrenzung, Polarisierung, Radikalisierung, Hass, Wertezusammenbruch etc.). Angst vor der Zukunft ist angemessen. Dieses Buch ist auch eine

---

4 Das Buch wurde zwischen Januar und Oktober 2022 geschrieben, also noch vor dem russischen Angriff auf die Ukraine vom 24. Februar 2022 begonnen. Da ich diesen Krieg (zumindest auch) als Folge eines Männlichkeitswahns verstehe, hat er den Schreibprozess natürlich beeinflusst.

Anleitung, wie es dir gelingt, deine Ängste weder zu verdrängen noch sich von ihnen zerfressen oder lähmen zu lassen.

Die ökologische und politische Bedrohung sind eng miteinander verzahnt. Ihre gemeinsame Wurzel ist das Patriarchat, das in den westlichen Demokratien untrennbar mit der kapitalistischen Wachstums- und Beherrschungsideologie verbunden ist. Mit *Patriarchat* meine ich nicht plump die *Herrschaft der Männer*, sondern ein System, das zwar von männlichen Regeln geprägt, aber von Männern und Frauen gemeinsam getragen wird. (Und nicht von dunklen Mächten oder geheimen Strippenziehern! Wenn ich »dem Patriarchat« oder »dem System« Motive unterstelle, darf das keinesfalls als verschwörungstheoretisches Geraune missverstanden werden.) Die patriarchale und die kapitalistische Systemlogik vermählen sich, indem erstens beide Ausbeutung (seiner selbst, anderer wie auch der natürlichen Ressourcen) als etwas ganz Normales, ja Natürliches, darstellen und zweitens alles dafür tun, damit diese Normalitätsunterstellung grundsätzlich und für alle Ewigkeit alternativlos erscheint (mehr dazu: Theunert 2013, Kap. 6).

Angesichts der Dringlichkeit dieser Dynamiken fürchte ich, nicht zu dramatisieren, wenn ich eine Weggabelung skizziere, vor der wir alle stehen: Beschreiten wir weiterhin den vorgespurten Weg ins Gierige, Autoritäre, Einschüchternde, Ausbeuterische, Gewalttätige, Lähmende? Oder trauen wir uns, einen neuen Weg zu suchen, den Weg nach vorn ins Solidarische, Sorgfältige, Sorgsame?

Auch du musst dich entscheiden. Enthaltungen zählen nicht. Es gibt nur eine Wahl zwischen diesen beiden Möglichkeiten. Deine Wahl.

### **Eine faire Chance**

Deine Wahl. Ich meine das weder zynisch noch manipulativ. Es ist deine Wahl. Du bist frei und nicht allein – egal, wie du dich entscheidest. Traditionelle Männlichkeit bietet für den hohen Preis ja zweifellos auch einiges: Status, Definitions- und Verfügungsmacht,