

Markus Theunert

# JUNGS, WIR SCHAFFEN DAS

Ein Kompass für Männer von heute

Kohlhammer

**Kohlhammer**

## Der Autor



Markus Theunert (Jahrgang 1973) hat an den Universitäten Basel und Bern Allgemeine Psychologie, Klinische Psychologie und Soziologie studiert. Im Jahr 2000 hat er die Schweizer Männerzeitung (heute: ERNST) gegründet. Von 2005 bis 2015 war er Gründungspräsident von männer.ch, dem Dachverband progressiver Männer- und Väterorganisationen, dessen Gesamtleiter er bis heute ist. Markus Theunert lebt in der Stadt

Zürich und am Rand des nördlichen Schwarzwalds. Mit seiner Frau teilt er sich die Verantwortung für Erwerbsarbeit, Haushalt und die Sorgearbeit für die gemeinsame Tochter (Jahrgang 2013).

Informationen und Kontakt:

[www.maenner.ch/jungs-wir-schaffen-das](http://www.maenner.ch/jungs-wir-schaffen-das)

Markus Theunert

---

# **Jungs, wir schaffen das**

**Ein Kompass für Männer  
von heute**

**Verlag W. Kohlhammer**

## Für Shannon, Lou und meine ganze Familie

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

Autorenfoto: Annick Ramp

1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-042786-0

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-042787-7

epub: ISBN 978-3-17-042788-4

# Inhalt

<b>Zum Einsteigen</b>	<b>9</b>
<b>Intro: Deine Wahl</b>	<b>11</b>
<b>1        Sich beistehen</b>	<b>32</b>
<b>2        Grenzen setzen</b>	<b>87</b>
<b>3        Zulassen</b>	<b>143</b>
<b>4        Masterclass</b>	<b>204</b>
<b>Outro: Für unsere Zukunft</b>	<b>222</b>
<b>Dank</b>	<b>229</b>
<b>Glossar</b>	<b>231</b>
<b>Service</b>	<b>239</b>
<b>Literatur</b>	<b>241</b>

<b>Zum Einsteigen</b>	9	
<b>Intro</b>	<b>Deine Wahl</b>	11
<b>Dank</b>	229	
<b>Glossar</b>	231	
<b>Service</b>	239	
<b>Literatur</b>	241	
<b>Outro</b>	<b>Für unsere Zukunft</b>	222
<b>Kapitel</b>	<b>1</b>	
<b>Sich beistehen</b>	<b>32</b>	
1.1 Haltung: Vermittle	51	
1.2 Körper: Pflege dich	57	
1.3 Psyche: Begleite dich	65	
1.4 Menschen: Kümmere dich	74	
1.5 Dinge: Wäge ab	81	
<b>In einem Satz:</b>		
Lerne, (für dich) zu sorgen.		

## Zulassen 143

- 3.1 Haltung: Folge deinem Hunger (nicht dem Appetit) 159
- 3.2 Körper: Sei in dir daheim 168
- 3.3 Psyche: Nimm an, was (hoch-) kommt 179
- 3.4 Menschen: Verbinde und verbünde dich 187
- 3.5 Dinge: Lebe nachhaltig 197

In einem Satz:  
Lerne, (mit dir) zu wachsen.

Kapitel

3

Kapitel

4

## Masterclass 204

- 4.1 Resonanz 209
- 4.2 Vertrauen 215

Kapitel

2

## Grenzen setzen 87

- 2.1 Haltung: Komm runter 102
- 2.2 Körper: Spür deine Grenzen 108
- 2.3 Psyche: Bejahe deine Begrenzungen 117
- 2.4 Menschen: Konfrontiere 125
- 2.5 Dinge: Konsumiere mit Maß 136

In einem Satz:  
Lerne, (dich) zu konfrontieren.



# 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 Glücklichen. 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, verwebe 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 das 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 Lieblingsmurmeln 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 Selbstaussdruck 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 Verschnaudpause 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

---

<sup>3</sup> 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 verletzlich 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-männnerrechtlerisches 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, verknottet 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, beeinträchtigt, 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, Wertezersfall 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,

Geld und andere Privilegien, von denen noch die Rede sein wird. Ich treffe eine andere Wahl und insofern ist auch klar, über welche Entscheidung von dir ich mich mehr freuen würde.

Das Bestreben dieses Buchs ist, dir das Beschreiten des mutigen Wegs so leicht wie möglich zu machen. Herausforderungsreich bleibt er. Aber immerhin wird er überschaubar. Begehrbar. Du kannst, wenn du willst. Das ist mein Angebot.

Das Können hat zwei Seiten: Du kannst mit diesem Buch deinen eigenen, ganz persönlichen Prozess gestalten. Und du kannst dich sprechfähig machen in den aktuellen geschlechterpolitischen Debatten. Das Buch zeigt dir Möglichkeiten auf, um dich als Mann angemessen – verantwortlich, ernsthaft, aktiv – zu positionieren. Es verkündet nicht die Wahrheit, sondern schlägt dir fachlich fundierte Perspektiven als Orientierungspunkte vor. Fachlich heißt in diesem Fall: im Einklang mit den Erkenntnissen der praktischen *\*Männerarbeit* und der kritischen Männlichkeitsforschung. Anders gesagt: Das Buch gibt dir, was du brauchst, um im Gleichstellungsprozess Boden unter die Füße zu bekommen. Sogar die Schuhe gibt's kostenlos dazu. Bloß gehen musst du selbst. Und den Weg finden, der zu dir passt.

Eine inhaltliche Bestimmung, was Mannsein ist, suchst du umsonst. Ich weiß doch auch nicht, wie der Mann der Zukunft aussieht. Ich will und muss es auch gar nicht wissen, hege vielmehr größtes Misstrauen gegenüber allen, die behaupten, ihn zu kennen. Dieses Buch sagt nicht, wie der neue Mann aussieht. Sondern wie Mannsein heute geht. Wie du deinen Weg als Mann findest. Das ist ein feiner, aber wichtiger Unterschied.

Es ist ein schonungsloses Buch. Unverblümt und ungeschminkt. Aber stets liebevoll. Denn Mannsein ist ja wirklich eine anspruchsvolle Aufgabe. Für mich auf jeden Fall. Und für die meisten Männer, die ich kenne. Als Männer stehen wir heute in einer komplexen und widersprüchlichen Position: Unter dem Schlagwort *\*toxische Männlichkeit* wird das Zerstörerische gesellschaftlicher Männlichkeitsvorstellungen verhandelt. Männliches Fehlverhalten wird immer schneller und öffentlicher angeprangert. Traditionell

männliche Qualitäten – Risiken eingehen, den Ton angeben, der Beste sein wollen – gelten zunehmend als problematisch. Den emotional verkümmerten Ellenbogenmann wollen wir nicht mehr, sagt die Gesellschaft. Kümmern müsst ihr euch und lernen, was Empathie, Anstand und Respekt bedeuten. Dieses Ansinnen teile ich. Aber wenn wir das Gegenteil dessen tun sollen, was uns bislang immer gesagt wurde, brauchen wir auch Raum zum Umlernen und Ausprobieren.

Anerkannte, gewollte und geförderte Räume, um solch ein anderes Mannsein zu entwickeln und zu erproben, gibt es in der gesellschaftlichen Wirklichkeit aber kaum. Denn die alte Männlichkeitsideologie mit ihren zentralen Bausteinen Stärke, Status, Leistungsorientierung, Weiblichkeitsabwehr, Risikoverhalten und Gewalt (Thompson & Pleck 1995; Levant & Richmond 2008) herrscht unterschwellig weiter. Noch immer muss man(n) in jeder Lebenssituation durchsetzungsstark, selbstbewusst und souverän sein. Noch immer wird von Männern eingefordert, starke Beschützer und solide Ernährer zu sein. Noch immer gilt der muskulöse Männerkörper als Schönheitsideal.

Gleichzeitig – das ist das Perfide – ist der Mann, der all diesen Anforderungen gerecht zu werden trachtet, ein potenzieller Problemfall. Sein aktuell verfügbarer Ausweg ist, die alten Anforderungen weiterhin zu erfüllen – und die neuen Anforderungen (einfühlsam, reflektiert, ausdrucksfähig, sorgfältig etc.) irgendwie parallel und zusätzlich gleich noch mit. Dass diese beiden Anforderungsprofile in sich widersprüchlich oder gar unvereinbar sind: geschenkt. Wenn betroffene Männer diese Widersprüchlichkeit benennen und einen anderen gesellschaftlichen Umgang damit einfordern, gelten sie schnell als anmaßend, wehleidig, unreflektiert, jammernd – und »unmännlich«. Reflexartig ereilt sie der Verdacht mangelnder Verantwortungsübernahme für das patriarchale Erbe und all die grausame Gewalt, die Männer in den letzten Jahrhunderten, Frauen, Kindern und sich selbst angetan haben.

Das ist verständlich. Das ist zu akzeptieren. Und: Das ergibt eine klebrige Melange, der sich man(n) ungern nähert. Auch das ist

verständlich. Eine diffuse Erbschuld nagt und verstellt den Blick auf tatsächliche Verantwortlichkeiten. Ein Fantasiebild zeitgemäßer Männlichkeit verlangt Unmögliches und erstickt die Kraft und Lust, einfach mal den ersten kleinen Schritt zu wagen. Ein Misstrauen gegenüber dem Männlichen schlechthin durchdringt nicht nur die gesellschaftliche Meinung, sondern auch das Selbstbild der meisten Männer. Das geschlechterpolitisch (trotz aller Einseitigkeit) hilfreiche Konstrukt *toxischer Männlichkeit* pervertiert zum Bild des *toxischen Mannes*. Plötzlich ist nicht mehr die Kultur vergiftend, die uns in krank machende Männlichkeitskorsette zwingt, sondern der Mann selbst ist vergiftet – und vergiftend. Logisch wende ich mich nicht meinem Inneren zu, wenn ich dort Elend, Schmerz und Verderben erwarte. Damit verbaue ich mir aber die Erfahrung, in meinem tiefsten Inneren nicht dem lauernenden Bösen zu begegnen, sondern einem unversehrten Kern, der sich nach Verbindung sehnt und auf Versöhnung drängt.

### **Kein Depowerment ohne Empowerment**

Dieses Buch unternimmt den Versuch, einen Ausweg aus dieser verkeilten Lage zu finden. Es will Denk- und Diskursräume öffnen, damit Männer ihre *\*Emanzipation* selbst an die Hand nehmen. Die feministische Analyse ist sein Fundament: Geschlecht und Geschlechterordnung sind gemacht, gewollt und deshalb auch gestaltbar. Auf dieser Basis nimmt es Männer in die Verantwortung und fordert sehr direkt: Leistet euren Beitrag!

Es ist gleichzeitig ein anwaltschaftliches Buch für Männer. Es fordert, dass ihr Beitrag leistbar ist, zumutbar, fair. Es verwehrt sich gegen jede Unterstellung einer männlichen Erbschuld. Denn niemand kann für etwas verantwortlich gemacht werden, das zu beeinflussen nicht in seiner Macht stand. Für das, was unsere Väter und Vorväter verbockt oder versäumt haben, können wir Männer von heute nichts. Dieses Buch nimmt sich deshalb die Freiheit, die tatsächliche aktuelle Verantwortung von Männern vom Ballast historischer Schuld zu lösen. Übrig bleibt eine weitere – wenn

auch ganz spezifische – soziale Gruppe, die im, am und unter dem Patriarchat leidet.<sup>5</sup>

Die Befreiung von der erdrückenden Schwere einer gefühlten Erbschuld befreit Kräfte, die wir brauchen, um gerechte Geschlechterverhältnisse durchzusetzen. *Mit* den Männern, die wir haben, nicht *gegen* sie. Pointiert gesagt: Um die Welt zu retten, müssen wir die Männlichkeitsanforderungen knacken, denen Männer glauben genügen zu müssen. Indem wir ihnen weniger Vorwürfe für die bisherige Teilhabe am Patriarchat machen und uns stärker mit ihrer Sehnsucht nach Überwindung des Patriarchats verbünden, werden die real existierenden Männer zu Verbündeten. Erst wenn wir an den tiefen Wunsch nach einem Männerleben jenseits krankmachender Männlichkeitskorsette glauben, entwickelt sich genügend gesellschaftliche Kraft, um die traditionelle Männlichkeitsideologie zu überwinden. Von dort aus verändern und erweitern sich die Selbstbilder und Kompetenzen von Männern von allein. Meine tiefe Überzeugung ist: Damit Männer sich gegen das Patriarchat auflehnen, brauchen sie Kraft und Mut. *Depowerment* geht nicht ohne *Empowerment!* (Sonst ist es Gewalt).

Dieser Versuch, Männer freizuspielen, damit sie eigenmotivierte Akteure des Wandels werden können, ist heikel. Missverständnisse lauern. Beispielsweise der Verdacht, dass damit strukturelle Benachteiligungen von Frauen und zweifellos nach wie vor bestehende Privilegien von Männern unsichtbar gemacht werden sollen. Oder die Unterstellung einer hohlen Veränderungsrhetorik, die

---

5 Anmerkung für Fachkolleg:innen: Auf einer theoretischen Ebene verstehe ich dieses Buch als Versuch, de Blasis (2013) Transpartikularismus-Konzept und Kasteins (2019a, b) (Selbst-)Deprivilegierungs-Ansatz für eine transformative Praxis nutzbar zu machen. In der Bezugnahme auf den fachlichen Orientierungsrahmen (Theunert & Luterbach 2021) rekurriere ich weiter auf Mike Messners Politics of Progressive Masculinities (Messner 1997) und das daraus abgeleitete Konzept dreifacher Anwaltschaftlichkeit (Theunert 2016), das sich als Kompass für die progressive männerpolitische Arbeit bewährt hat.

letztlich bloß wieder männlicher Identitätsversicherung dient. Ich bin optimistisch, dass die weiteren Ausführungen diesen Verdacht entkräften können.

Das Wagnis rechtfertigt sich aus der Dringlichkeit. So zutreffend und berechtigt feministische Kritik ist, so kontraproduktiv wirkt sie, wenn ihre Vereinnahmung Mannsein per se zum Verdachtsfall macht. Das aber geschieht, wenn die kapitalistische Konsumgesellschaft Gleichstellung auf die Ermächtigung von Frauen reduziert, sich gleich (fremd- und selbst-)ausbeuterisch verhalten zu dürfen, wie das bislang Männern vorbehalten war. Nur indem wir uns konsequent trauen, Männer gleichermaßen als Profiteure *und* als Opfer des Patriarchats zu sehen, bauen wir ihnen eine Brücke. Erst jetzt erarbeiten wir uns eine echte Chance, sie als Mitstreiter zur Gestaltung gerechter Geschlechterverhältnisse zu gewinnen.

In der aktuellen geschlechterpolitischen Umbruchssituation braucht es Fragen, Perspektiven und Orientierungspunkte, die Männer in die Verantwortung nehmen, ohne sie in die Ecke zu treiben. Denn es gibt nicht nur eine Verantwortung der Männer für ihre Teilhabe am Patriarchat. Es gibt auch eine Verantwortung der Gesellschaft dafür, Männlichkeitsanforderungen zu formulieren, durchzusetzen und Männer in Männlichkeitskorsette zu zwingen.

Überspitzt gesagt verhalten wir uns als Gesellschaft doch so wie der fiese *Bully*, der seinen Mitschüler zum Klauen anstiftet, um ihn gleich darauf zu verpetzen. Wir trichtern unseren Jungs den ganzen Männlichkeitskanon ein, um sie gleich darauf für ihr rüpelhaftes Verhalten zu schelten. Dabei wenden wir eine ethisch unzulässige Sanktionslogik nach dem Muster »Leider müssen wir dich bestrafen, weil du dich so verhältst, wie wir es dir gelehrt haben« an. Das ist einfach unfair. Wenn wir Männer nicht auch als Getriebene in einem perfiden System zu sehen bereit sind, ist ihr Widerstand gegenüber jeder geschlechterpolitischen Veränderung nicht nur verständlich, sondern unvermeidlich.

Eine Begründungsvorlage für gekränkte Männer will dieses Buch gleichwohl nicht sein, kein klagender Appell nach mehr Verständnis für männliche Befindlichkeiten (vgl. Haberl 2022) – auch

wenn es mich natürlich freuen würde, wenn das Buch ermöglicht, Männer und Männlichkeiten besser zu verstehen. Klar, vielen Männern wird es zu viel mit Feminismus, Veränderung, Kritik, Ansprüchen und verlorenen Selbstverständlichkeiten. Und ja, das kann Radikalisierungsdynamiken anheizen. Deshalb die Frauen zur Mäßigung anzuhalten, damit es Männern wieder wohl ist, stellt in dieser Situation aber keinen ernst zu nehmenden Ausweg dar.

Mein Vorsatz ist, diesbezüglich konsequenter zu sein: Dieses Buch nimmt Männer in die Verantwortung und gibt ihnen die Instrumente und das Prozesswissen an die Hand, damit sie ihre Arbeit leisten können. Das haben sie verdient. Mit Ansprüchen auf Mehr bin ich vorsichtig. Ja, es wäre schön, wenn die Gesellschaft (schon) bereiter wäre, männliche Emanzipation zu unterstützen, auch männlichem Leiden empathisch zu begegnen, sich von männlichem (Ver-)Zweifeln berühren zu lassen. Manchmal hadere ich sogar wegen dieses Mangels. Gar kindlich aber scheint mir das trotzig Einfordern von all dem, wenn die Gesellschaft nun mal wirklich unmissverständlich klarmacht: Wir sind nicht bereit, das historisch privilegierte Geschlecht des Verlusts seiner Privilegien wegen zu bedauern, seinen Schmerz zu würdigen oder ihm bei der »Wundversorgung« zu helfen.

Ok, verstanden. Hier kommt Plan B.

### **Eine privilegierte Perspektive**

Dieses Buch ist nicht als Provokation gedacht. Denn eigentlich versuche ich nur, den Stand der fachlichen Diskussion auf möglichst verständliche Weise wiederzugeben. Natürlich wird nicht jede:r damit einverstanden sein. Wenn meine Aussagen als Provokation ankommen, wäre dies jedoch vor allem ein Hinweis, wie wenig der fachliche Diskurs das öffentliche Bewusstsein erreicht hat.

Geschlechterfragen gehen uns alle an. Denn wir alle haben im Wechselspiel von Anlage, Kultur und Biografie in irgendeiner Form ein Geschlecht entwickelt. Auch lassen sich fachliche Beobachtung und persönliche Betroffenheit nicht sauber trennen.