

Daniel Holtermann, Alexander Hahne

Männlichkeit (ver)lernen

Anleitung zur Selbstverantwortung

UNRAST

Kapitel eins

Von Männern und Männlichkeit(en) – Eine Hinführung

Warum sich mit Männlichkeit auseinandersetzen?

Männer sind schwach, ängstlich, arm, reich stark, dick, dünn, gewalttätig, von Gewalt betroffen, friedlich, fürsorglich → queer¹, → cis, → trans, schwul, be*hindert², → BIPOC und noch so vieles mehr. Gleichzeitig sind Männer auch verantwortlich für massive und gewalttätige Einschränkungen von allen: Jeden dritten Tag geschieht in Deutschland ein → Femizid. Das heißt, eine Frau wird aufgrund ihres Geschlechtes umgebracht. Mindestens 143.000 Frauen haben 2021 Partnerschaftsgewalt erlebt und Betroffene bei Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung sind zu 92,4 % Frauen. 94,7 % der queeren Jugendlichen in Bayern haben Diskriminierung erlebt.³

Gewalt geht in den meisten Fällen von Männern aus und gleichzeitig sind sie ebenso eingeschränkt: im Wahrnehmen und Leben von Gefühlen, im Führen von intimen Beziehungen, in der Kreativität und positivem Miteinander. Selbst- und fremdschädigendes Verhalten gehören zum Alltag und führen u.a. zu einer 2022 mit 78,3 Jahren vier Jahren geringeren Lebenserwartung im Vergleich zu Frauen.⁴ Der Unterschied zwischen

-
- 1 Alle mit einem Pfeil gekennzeichneten Wörter (→) sind im Glossar zu finden.
 - 2 Mit der Schreibweise be*hindert soll deutlich gemacht, dass Menschen mit Einschränkungen/Beeinträchtigungen aufgrund einer körperlichen, seelischen oder kognitiven Konstitution ausgegrenzt werden. Sie werden be*hindert durch die Gesellschaft, äußere Umstände wie Gebäude oder Strukturen sowie durch Barrieren in Köpfen von Menschen.
 - 3 Die Daten stammen aus bpb (Bundeszentrale für politische Bildung) 2023, PKS (Polizeiliche Kriminalitätsstatistik) 2022 und Heiligers et al. 2023. Dies sind die offiziell gemeldeten Zahlen, die Dunkelziffer ist sehr wahrscheinlich höher.
 - 4 Statistisches Bundesamt zum Thema Lebenserwartung (2024): <https://www.destatis.de/>

der Vielfalt von Männern und den Konsequenzen ihres Verhaltens ist eng verbunden mit der Art und Weise, wie Männlichkeit gelebt wird. Diese ist aber erlernt und damit auch veränderbar. Davon handelt dieses Buch.

Was ist Männlichkeit?

Männlichkeit, Weiblichkeit und queer sind soziale Geschlechter, die »im Sprechen und Handeln zugeschrieben [werden]« (Giese 2022:38). Männlichkeit ist keine biologische Tatsache, sondern bündelt Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen. Sie ist nicht das, was Männer sind (bspw. körperliche Merkmale oder Kleidung etc.), sondern Männlichkeit beschreibt die Verhaltensweisen, die erlernt werden. Nicht jeder Mann lebt diese Verhaltensweisen, aber viele erkennen sie an und richten sich nach diesen – mit den oben beschriebenen Konsequenzen.

Wir lernen bereits früh, was sich für Männer, Frauen oder queere Menschen gehört bzw. nicht gehört. Das geschieht durch die Reaktionen von Menschen auf unser Verhalten, aber auch durch Erziehungsberechtigte, Medien etc. Wenn die Verhaltensweisen einmal erlernt wurden, sind sie meistens eine Selbstverständlichkeit und werden nicht mehr hinterfragt. Männlichkeit oder Weiblichkeit spiegelt nicht die Vielfalt der Menschen wider, sondern eine enge >Form< von wenigen Eigenschaften. Das kann dazu führen, dass sich Menschen mit dieser Form identifizieren anstatt mit der inneren Vielfalt. Dieser engen Form von Männlichkeit können nach David/Brannon (1976) vier Verhaltensweisen zugeordnet werden:

- Sei nicht weiblich: Ablehnung, Abgrenzung und Abwertung von allem, was als weiblich, anders oder schwach gilt.
- Sei eine große Nummer: Prahlen mit Erfolg, Macht und materiellem Reichtum.
- Sei hart: Keine Emotionen zeigen und so tun, als ob du alles könntest und unverwundbar wärst.
- Sei der Boss: Ausstrahlung von Aggressivität, Risiko- und Wettbewerbsfreude sowie Durchsetzungsfähigkeit.

Aus diesen Verhaltensweisen lassen sich für Männlichkeit zwei grundlegenden Prinzipien ableiten: Erstens, die Dominanz von Männlichkeiten untereinander. Diejenigen Männlichkeiten, die der gesellschaftlich ak-

zeptiertesten Männlichkeit am nächsten stehen (z.B. die, die stark, → cis, weiß, souverän und aggressiv sind) stehen über denen, die dem weniger entsprechen (z.B. die, die sensibel, empathisch, liebevoll oder schwul sind). Raewyn Connell (2011) nennt die gesellschaftlich akzeptierteste Form der Männlichkeit → »hegemoniale Männlichkeit«.⁵ Zweitens die Unterordnung von Frauen und anderen Geschlechtern unter Männlichkeit. Die Abwertung von Menschen aufgrund des Geschlechts wird als (cis) Sexismus bezeichnet. Darin zeigt sich, wie menschenfeindlich und einengend Männlichkeit in dieser Form ist. In der Konkurrenz untereinander und zu anderen dreht sich Männlichkeit stets um sich selbst. Daraus resultierende negative Konsequenzen für die Personen, die diese Männlichkeit leben oder von dieser betroffen sind, spielen keine Rolle oder werden nicht wahrgenommen.

Bei Männlichkeit geht es nicht darum, wer du bist, sondern inwieweit du die geschlechtlichen Verhaltensmuster erfüllst oder nicht. Je besser du diese erfüllst, desto mehr wirst du von der Gesellschaft und den anderen anerkannt. Wenn Männlichkeit als ein Set von Werten, Einstellungen und Verhaltensweisen verstanden wird, ist sie dabei nicht an das körperliche Geschlecht gebunden. Sie kann z.B. auch von nicht-binären, queeren Menschen und Frauen gelebt werden.

Eigentlich gibt es viele Formen von Männlichkeit, also Männlichkeiten. Doch wir leben in einer Gesellschaft, die größtenteils von der einen Männlichkeit strukturiert und geprägt ist. Konkurrenz und Wettbewerb sind die zentralen Bausteine unserer Gesellschaften. Allem, was als männlich gilt, wird mehr Wert zugeschrieben als dem, was als weiblich oder queer gilt. Diese Art der männlichen Herrschaft wird → Patriarchat genannt. Ein einfaches Beispiel dafür sind die bekannten großen internationalen Ereignisse wie die *Olympischen Spiele*, Fußballmeisterschaften oder der *Eurovision Song Contest*. Alle basieren auf dem Prinzip Konkurrenz, am Ende gewinnt eine Person oder Gruppe. Es geht vordergründig nicht darum, etwas gemeinsam zu erreichen, zu erbauen oder zu kreieren, sondern um das Gewinnen von Einzelnen. Gleichzeitig verlieren alle anderen. Im Hintergrund des Geschehens müssen eine Menge Menschen zusammenarbeiten, um diese Veranstaltungen zu organisieren und durch-

5 Hegemoniale Männlichkeit wird genauer in Kapitel drei beschrieben.

zuföhren. Diese stehen aber nicht im Vordergrund und werden selten bis gar nicht erwöhnt. Das Prinzip der Konkurrenz ist zentral im Kapitalismus. Es geht darum, in kürzester Zeit den größten Gewinn zu erwirtschaften und im Zuge dessen werden alle andere zu Konkurrent*innen. Folgen der schonungslosen Konkurrenz und des Durchsetzungswillens sind z.B. Eskalationsspiralen in Konflikten, die zu Kriegen föhren, oder die Ausbeutung der Natur als ›natürliche‹ Ressource.

»Wenn wir an den bestehenden traditionellen Bildern von Männlichkeit festhalten, werden wir uns selbst nicht gerecht, unserer Vielseitigkeit, unserer Diversität, unserer Komplexität und unserer Veränderbarkeit. [...] Während die Welt sich unvermeidlich weiterentwickelt, stehen Männer still oder greifen sogar auf Vergangenes zurück. Das kann nicht gut gehen [...].« (Van Tricht 2019:134)

Wie weiter mit Männlichkeit?

Im Umgang mit Männlichkeit braucht es neben Utopien konkrete Wege, die zur Veränderung und Verbesserung föhren. Selbstbewusste für sich selbst eintretende Frauen waren für die Emanzipationsbewegung von weiblichen Geschlechterstereotypen wichtige Leitlinien/Vorbilder. Eine Auseinandersetzung mit den ein- und beschränkenden männlichen Geschlechterstereotypen gibt es immer wieder in Ansätzen, sie haben sich aber nur an wenigen Stellen etablieren können. Langsam tauchen vielfältige Bilder von Männlichkeit auf, z.B. queere Männer, die alternative Männlichkeit leben. Trotzdem hat die ›alte hegemoniale‹ Männlichkeit weiterhin Bestand und vielfältige Männlichkeiten werden abgewertet oder bekämpft. Dies geschieht vor allem durch jene Männer, die Männlichkeit selbst leben.

Braucht es überhaupt das Bild von *einer* Männlichkeit? Nein, denn diese vermeintliche Eindeutigkeit ist genau das Problem. Viele Bilder von Männlichkeiten sind nötig, die in sich auch widersprüchlich sein können. Genau wie es Menschen auch sind. Bestandteil von Männlichkeiten im Plural wären unter anderem die kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit und Patriarchat sowie Fürsorglichkeit, Gleichberechtigung, Vielfalt und Sensibilität. In diesem Buch wird zwischen ›Männlichkeit und Männlichkeiten‹ sowie ›Männlichkeit(en)‹ unterschieden. ›Männ-

lichkeit und Männlichkeiten< stehen für die einengende und gewalttätige hegemoniale Männlichkeit. Männlichkeit(en) mit >en< in Klammern hingegen basiert nicht auf →Hegemonie, Konkurrenz und Dominanz. Sie beschreiben ein Leben von Männlichkeit(en), dass die individuelle Vielfalt nicht einschränkt, sondern diese bei sich selbst und anderen anerkennt. Sie schließen nicht nur cis und trans mit ein, sondern Vielfalt an sich. Auch die vielfältigen Männlichkeit(en) können gewalttätig oder abwertend sein, aber im Unterschied zu Männlichkeit sind das nicht grundlegende und unhinterfragte Verhaltensweisen. Männlichkeit(en) setzen sich bewusst und kritisch mit Männlichkeit auseinander. Wenn im weiteren Verlauf des Buches von Männern gesprochen wird, meinen wir nicht Männer an sich, sondern die hegemoniale Männlichkeit, die Männer sich angeeignet haben, ohne sie zu reflektieren. Um das auch sprachlich deutlich zu machen, nutzen wir die kursive Schreibart >Männer< bzw. >Mann<. Wenn >Männer< nicht kursiv genutzt wird, sind alle Menschen gemeint, die männlich leben. Mit dem Begriff Männlichkeit(en) soll der Prozesscharakter der Auseinandersetzung mit Männlichkeit und dem Leben von Männlichkeit(en) deutlich gemacht werden. Dieser Reflexionsprozess sollte selbstverantwortlich sein und andere Menschen sowie die Gesellschaft berücksichtigen. Ziel ist die Selbstverantwortungsübernahme für das Leben von Männlichkeit(en). Denn manche *Männer* haben leider die Erwartung, dass sie von (zumeist professionellen) Außenstehenden Hinweise und Erklärungen bekommen, wie sie sich mit sich selbst auseinanderzusetzen haben und wer sie sein sollen. Viele denken auch, dass ein Nachdenken über Männlichkeit bereits ausreicht. Tatsächlich benötigt eine Auseinandersetzung mit Männlichkeit jedoch vor allem eine sehr persönliche und oft langandauernde Auseinandersetzung mit den eigenen >männlichen< Verhaltens- und Denkmustern. Diese wurden zumeist über Jahrzehnte erlernt und sind oft in die Selbstverständlichkeit übergegangen: »Das habe ich immer schon so gemacht«, »Das war ja immer so« oder »Männer und Jugendliche sind halt so« sind in diesem Zusammenhang typische Aussprüche. Selbstverantwortung heißt, sich mit diesen Mustern auseinanderzusetzen und nicht das Gelernte automatisch zu reproduzieren, sondern sich bewusst zu entscheiden, ob und wie die eigenen Männlichkeit(en) gelebt werden wollen. Damit gibt es nicht das eine Bild von Männlichkeit, sondern die vielen, die nicht

weiter das Patriarchat stützen. Denn sie sind sich der Konsequenzen von Männlichkeit auf ihr Umfeld bewusst und suchen aktiv nach anderen Möglichkeiten. Eine kleine Gedankenreise kann verdeutlichen, was es heißen würde, wenn sich Männlichkeit zu Männlichkeit(en) entwickeln würde: Wie wäre es, wenn wir in einer Welt leben würden, in der alle *Männer* sich um 5 bis 10 % liebevoller, freundlicher und sensibler verhalten würden? In der sie Verantwortung für sich und andere übernehmen und eigene vielfältige Ausdrucksweisen ihrer Männlichkeit(en) finden. Was wäre an dieser Welt anders? Wie würde sich das anfühlen, in so einer Welt zu leben? Damit die beschriebene Utopie Wirklichkeit werden kann, haben wir zur Auseinandersetzung mit Männlichkeit(en) die Form eines Selbstreflexionsbuches gewählt.

Männlichkeit(en) sollten von allen in unterschiedlichster Art und Weise gelebt werden können und Geschlecht keinen Einfluss mehr auf die Lebenschancen haben. Derzeit ist es noch so, dass *Männer* mit der Geburt → Privilegien bekommen. Wie wäre es, wenn wir alle unabhängig von Geschlecht gleich wären und keine*r Privilegien hätte? Dazu müsste die Ungleichheit durch die Privilegienverteilung aufhören. Wie das funktionieren kann, ist ein Teil unseres Buches zu selbstverantwortlichen Männlichkeit(en). Neben dem stehen praktische Selbsterfahrungsübungen im Fokus. Das Buch bietet Ideen und Methoden, wie die Auseinandersetzung mit Männlichkeit aussehen kann. Dazu werden praxisnah theoretische Grundlagen der geschlechtlichen Sozialisation erläutert, um anschließend die kritische Auseinandersetzung mit sich selbst zu üben.

Zielgruppe des Buches

Dieses Buch ist vor allem für cis und trans Männer gedacht. Also Männer, die bei der Geburt nicht als männlich eingeordnet wurden (trans Männer), aber auch solche, die bei der Geburt als männlich eingeordnet wurden (cis Männer). Ebenso ist das Buch für alle interessant, die sich mit Männlichkeit auseinandersetzen wollen: Das könnte z.B. ein junger Mensch sein, der als cis Junge aufgewachsen ist, jetzt nicht-binär lebt und sich mit der erlernten Männlichkeit auseinandersetzen will. Aber auch ein trans Mann, der gerne seine (schwule) Männlichkeit(en) leben möchte, findet im Buch Ansätze. Mit Hilfe dieses Buches können sich auch cis

und trans Frauen mit Männlichkeit auseinandersetzen. Es gäbe noch sehr viele → intersektionale Perspektiven mehr, z.B. Männer mit Migrationsgeschichte und/oder mit Behinderung, die eine Berücksichtigung verdient hätten. Der Fokus des Buches liegt aber vor allem auf der Auseinandersetzung mit Männlichkeit(en) und sexueller und geschlechtlicher Vielfalt.

Zur Entstehungsgeschichte des Buches

Es gibt mittlerweile zahlreiche Ansätze, die sich mit dem Thema Männlichkeit beschäftigen. Es mangelt jedoch, wie uns durch unsere persönlichen Erfahrungen wie auch unsere Fortbildungen bewusst geworden ist, an praktischen Ideen und Utopien. Die kritische Männlichkeitsforschung ist zwar durchaus hilfreich, wenn es um die kritischen Aspekte der Männlichkeit geht, aber es gibt leider nur wenige Ideen, wohin sich Männlichkeit positiv entwickeln könnte. Cis *Männer* müssen sich ändern, aber wenn sie nur ihre Männlichkeit kritisch reflektieren, reicht das nicht aus. Was kommt nach der Auseinandersetzung bzw. welche Richtung hat sie? Die Beschäftigung mit sich selbst ist wichtig, sollte aber nicht nur Selbstzweck sein, sondern eben auch eine Wirkung auf das Umfeld haben. Folglich müssen cis *Männer* auch eine Zielrichtung bzw. Utopie entwickeln.

Für trans Männer, die Männlichkeit(en) leben, stellt sich die Situation anders dar. Da wären trans männliche Rollenvorbilder hilfreich. Ein Grund für die Transition von trans Männern ist die Wegentwicklung oder Ablehnung der eigenen Weiblichkeit. Wenn trans Männer nach der → Transition für ihre Männlichkeit(en) abgewertet werden, bleibt die geschlechtliche Abwertungsspirale bestehen, auch wenn es eine Hinwendung zu Männlichkeit(en) gegeben hat. Schwule Männer werden von der Gesellschaft und den meisten heterosexuellen *Männer* ausgegrenzt und müssen sich einen positiven Bezug zu ihrer Männlichkeit(en) erarbeiten.⁶ Schwule trans Männer stehen vor beiden Herausforderungen. An den Beispielen zeigt sich, dass es Männer gibt, die Männlichkeit abschaffen wollen, und andere, die gerne Männlichkeit(en) leben wollen. Um der Komplexität der Anfragen zu Männlichkeit(en) gerecht zu werden,

6 Danke Tom of Finland!

liegt unser Fokus auf jenen Mechanismen von Männlichkeit, die Hegemonie, Dominanz und Gewalt erzeugen. Im Idealfall sollten Menschen Männlichkeit(en) leben können, die auf Vielfalt und Gleichberechtigung beruhen. Das bedarf zuvor aber einer Auseinandersetzung mit Männlichkeit und Patriarchat.

Die Rückmeldungen zum Sammelband *Vom Scheitern, Zweifeln und Ändern – Kritische Reflexionen von Männlichkeiten* haben uns gezeigt, dass es neben den Erfahrungsberichten praktische Herangehensweisen braucht. Entsprechend bieten wir eine Handlungsanleitung für den individuellen Auseinandersetzungsprozess.

Aufbau des Buches

Das Buch hat zehn Kapitel. Im zweiten Kapitel wird selbstverantwortliches Lernen eingeführt. Es geht darum, wie du ein Gespür für deinen eigenen Lernstil entwickelt kannst und wann es überhaupt möglich ist zu lernen und wann nicht. Die Funktionsweise von Männlichkeit ist Inhalt des dritten Kapitels. Dazu werden die Theorien der *hegemonialen Männlichkeit*, die *ernsten Spiele des Wettbewerbs* und die *Externalisierung* beschrieben. Außerdem wird der Begriff der Männlichkeit(en) noch einmal genauer erläutert. Deine eigene Biografie und deine männlichen Privilegien sind Teile dieser Reflexionsübungen. Im vierten Kapitel sind Männlichkeit(en) und geschlechtliche und sexuelle Vielfalt Thema. Dort werden die vier Geschlechtsdimensionen biologisches, soziales, psychischen Geschlecht und sexuelle und romantische Orientierung erläutert. Das Einlassen auf Sensibilität und damit auf Fühlen und Wahrnehmen ist Thema des fünften Kapitels.

Gleichberechtigte Beziehungen werden im sechsten Kapitel beschrieben, inklusive Verhandlungsmethoden und Verteilung von Fürsorgearbeit. Anschließend folgt das siebte Kapitel zum Thema ›Wie lebst du Sexualität‹. In welcher Rolle und Verantwortung siehst du dich selbst und dein erotisches Gegenüber? Themen sind Masturbation, der Bezug zur eigenen Lust und konsensuelle Sexualität.⁷ Das achte Kapitel fokussiert

7 In Kapitel sieben wird auch der Unterschied zwischen Sexualität und Sex beschrieben.

Gewalt. Dazu werden verschiedene Gewaltformen definiert, die Verantwortungsübernahme bei Gewaltausübung in den Fokus genommen sowie die Betroffenheit von Gewalt thematisiert. Im neunten Kapitel beleuchten wir die Möglichkeiten, die du mit deinem Wirken auf dein Umfeld hast. Erläutert werden sowohl das Konzept der Verbündetenschaft als auch Handlungsmöglichkeiten bei übergreifendem Verhalten in deinem Umfeld. Das zehnte Kapitel ist deiner Utopie von Männlichkeit(en) und dem Weg dahin gewidmet. Das Buch schließt mit einem Glossar der wichtigsten Begriffe sowie dem Literaturverzeichnis.

Männlichkeit ist veränderbar

Das heißt, jede Person kann im Rahmen der eigenen Möglichkeiten versuchen, Männlichkeit nicht mehr zu leben bzw. Männlichkeit(en) zu leben. Dies sollte in einer Art und Weise geschehen, die nicht auf Dominanz und Abwertung beruht, sondern auf Gleichberechtigung, Achtung von Vielfalt und Fürsorge für sich und andere. Wir können die Umstände um uns herum kaum beeinflussen oder kontrollieren, aber wir können uns entscheiden, wie wir auf sie reagieren und was wir aus ihnen machen (vgl. Choudhury 2017:13). Das bedeutet für dich, Selbstverantwortung für deine Handlungen, deine Haltungen, deine Gedanken und Gefühle zu übernehmen.

Jeder Mensch, der die Selbstverantwortung lebt, kann ein Teil der Veränderung in Richtung einer gleichberechtigteren Welt ohne Diskriminierung sein.

Wir freuen uns, wenn du dich auf das Buch einlässt und den kommenden Lernprozessen und den damit verbundenen Irritationen mit Neugierde begegnest. Wenn du magst, lass dich irritieren.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Verlernen und Neuernen.

Daniel Holtermann und Alexander Hahne
Flensburg und Hamburg, Herbst 2024

Zur Vertiefung

- Doppe, Blu/Holtermann, Daniel (2021): Vom Scheitern, Zweifeln und Ändern – Kritische Reflexionen von Männlichkeiten. 2. Aufl. Münster: Unrast Verlag
- Giese, Linus (2022): unlearn gender, In: Jaspers, Lisa/Ryland, Naomi/Horch Silvie: Unlearn Patriarchy. Berlin Ullstein Buchverlage
- Bola, JJ (2020): Sei kein Mann – Warum Männlichkeit ein Albtraum für Jungs ist. München: hanserblau Verlag
- Van Tricht, Jens (2019): Warum Feminismus gut für Männer ist. Berlin: Ch. Links Verlag