

# Quo vadis Mann<sup>1</sup>

Dirk Revenstorf  
Universität Tübingen

## Abstract

Man kann Männlichkeit nicht unabhängig von der Beziehung zur Frau verstehen. Es wäre jetzt aber ein Fehler zu versuchen, Männlichkeit als Reaktion auf die derzeitige Selbstermächtigung der Frau zu definieren, so wie sich (umgekehrt) der Feminismus als berechtigte Reaktion auf das Patriarchat bestimmt hat. Die Frage ist vielmehr, was ist die Essenz des Mannes? Man kann nicht darüber hinwegsehen, dass die traditionelle Rolle des Mannes toxisch ist und Frauen in mancher Hinsicht den Männern überlegen sind. Sie ergreifen nicht nur jede Art vormals typisch männlichen Berufen vom Banker über Soldaten bis zum Schornsteinfeger. Sie können darüber hinaus Kinder gebären und stillen, und sind sexuell potenter als der Mann – können z.B. multiple Orgasmen haben. Was ist die Rolle des Mannes, wenn er eigentlich so gut wie überflüssig erscheinen könnte, wenn man bedenkt, dass Frauen wohl lange Zeit ohne Männer auskommen könnten, was umgekehrt eher nicht der Fall ist? Wie soll es aussehen, dass sich zwei potente Geschlechter in der Fülle begegnen? Damit befasst sich dieser Beitrag.

## Abstract

1. Inhalt
2. Einleitung
3. Männlichkeit in der Evolution
4. Toxische Männlichkeit
5. Gleichberechtigung und Gleichheit
6. Sexualität
7. Quo vadis

---

<sup>1</sup> Ich möchte mich für die kritische Lektüre und viele wertvolle Anregungen bei Halko Weiß, Ute Clement, Joachim Drum, Bernhard Pörksen, Lydia Schweizer und vor allem meiner Frau Elsbeth Freudenfeld für die Vielfalt an Informationen und unzähligen Einsichten ganz herzlich bedanken.

*Es ist Zeit sich auf den Weg zu machen.  
Heldenreise (Joseph Campbell 1999)*

## Einleitung

Mitte der 90-er Jahre hatte ich unverhofft Gelegenheit meine Rolle als Mann zu überdenken. Ich wurde nämlich Vorsitzende der Frauenkommission – da es in der Fakultät keine weiblich besetzte Professur gab. Die Diskussion in diesem Gremium unterschied sich deutlich von der ausgesuchten Rhetorik in den Fakultätssitzungen, wo nur Männer saßen, die hemmungslos - wenn auch emotionslos - auf einander losgingen. Jeder wollte Gewinner sein, immerhin ging es um Geld und Stellen, das typische Nullsummenspiel. Was der eine gewann, verlor jemand anderes. Aber eigentlich ging es um Prestige. Anders in der Frauenkommission. Es schien keine Hierarchie zu geben, alle redeten ausgiebig, spontan und gleichzeitig, sodass ich oft Mühe hatte, zu Wort zu kommen. Ich war zu Anfang ziemlich genervt von dem undisziplinierten Geschnatter. Aber das war sehr lebendig und es ging nicht darum, wer die geschliffensten Argumente fand. Ich hatte auf einmal nicht mehr das Bedürfnis besser sein zu müssen oder eine bestimmte Position zu verteidigen. Ich dachte, naja, ungewohnt aber ohne den tierischen Ernst. Davon könnten Männer profitieren.

1940-50. In meiner Kindheit war Krieg und die „richtigen“ Männer waren Soldaten, hart wie Kruppstahl hieß es. Typ *Landser*. Tapfer und unermüdlich stapften und schossen sie sich für den Sieg durch Kälte und Schlamm z.B. in Russland, von wo mein Vater nach zehn Jahren zurückkam. Über Schmerz, Angst und Trauer wurde kein Wort verloren. In jovial heiterem Ton erzählte er von Kommissbrot Wettessen und geklauten Hühnern. Das war verwirrend; da waren doch so viele gestorben - ganz abgesehen davon, wie grässlich sie gestorben waren; und dass auch jemand sie getötet haben muss. Irgendwie schien das alles nicht erklärungsbedürftig. Und natürlich galt auch für mich, *Jungs weinen nicht; sei keine Memme*.

1950-60. Dann kam die Nachkriegszeit. Unnahbare ernste Männer, vom Krieg zurückgekehrt auch mal mit nur noch einem Bein oder einem Arm. Wieder keine Trauer, keine Schuld. Es wurde zähe am Wiederaufbau gearbeitet und dabei die Vergangenheit übersprungen. Man knüpfte an das Männerbild der Preußen an – sozusagen Bestandswahrung ohne die totgeschwiegene, unmittelbare Vergangenheit des bankrotten 3. Reiches. Fleiß und Verantwortung zählte, so wie vorher Subordination und Gehorsam gezählt hatte. Diese übrig gebliebenen Väter schienen die Niederlage mit unermüdlichem Aktivismus zuzudecken und von Versagen war keine Rede. Sie machten mir Angst mit ihrem humorlosen Ehrgeiz

und ihrer unerbittlichen Disziplin. Immer noch das traditionelle Männerbild: *Härte und Unverletzbarkeit*.

1960-80. Mit deren Söhnen wurde es turbulent. Die versagten der Obrigkeit den Respekt, und bewarfen die Polizei mit Steinen. Insubordination und politisches Bewusstsein war angesagt; es wurde um Ideologien gestritten: Marxismus, Maoismus Anarchismus, Kriegsdienstverweigerung und in der Ferne Black Power. Die Schuldfrage der Väter kam auf den Tisch. Das Studium war Bühne für politischen Diskurs. Streber waren nicht gefragt. Aufbruch zu neuen Werten wurde enthusiastisch gefeiert. Der richtige Mann war Revolutionär oder Hippie. Die Wut und Flowerpower machten gleichermaßen Spaß. Schade nur, dass das schon so bald wieder vorbei war, dachte ich später. Hier spaltete sich das Männerbild. Einerseits Politagitation mit Aggression und Härte und andererseits Gegenkultur und Pazifismus. *Krieger und Softie*. Aber sie waren reflektiert.

1980-2000. Nachdem das Neue sich etabliert hatte, machte sich eine gewisse Desillusionierung breit; einerseits Umwelt- und Friedensbewegung und andererseits No-Future und Punk (Babyboomer und Generation X). Dann war für viele plötzlich wieder Karriere vorrangig. Es wurde fleißig studiert, damit man im Leben vorankommt, wirtschaftlich erfolgreich wird. Die Yuppies trugen Designer-Garderobe, Geld, und Konsum zählte. Der richtige Mann war lässig und imponierte durch Statussymbole, dicke Autos und so. *Cool* aussehen war angesagt, keine Sentimentalitäten. Ich fand das anstrengend und ich machte mich heimlich über die Angepassten lustig. MANN hatte jetzt zwar viel in der Birne aber es gab Tabus. MANN durfte nicht versagen, nicht im Beruf und nicht im Bett. Frauen wurden immer noch als Objekte gesehen.

Mit Globalisierung und Digitalisierung kam ein neuer Typ von Mann auf den Plan: Mobil, vielbeschäftigt, technik-affin. Die allmähliche Umsetzung der Gleichberechtigung ließen Männer auch vormals weibliche Attribute für sich beanspruchen. Der *Metro-Mann* kümmert sich um Körperkultur, Mode und Kosmetik. Allerdings ergab sich eine schleichende Verunsicherung. Männer machen sich unbeliebt, weil sie die Gleichberechtigung verschleppen. In einer Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung fanden selbst 2016 nur 10% der Frauen und 15% der Männer, dass die Gleichberechtigung bereits eingetreten sei (Stokowski, 2016 S. 221). Immer noch unterschiedliche Bezahlung, Männer-dominierte Führungspositionen, immer noch wurde 80% der Hausarbeit durch die Frauen erledigt .

Aber sogenannte weibliche Werte haben Konjunktur; aber gibt es überhaupt typische männliche und typisch weibliche Werte und Fertigkeiten? Womit ist das begründet? Genetik, Steinzeit oder Kultur? Frauen könnendas was Männer

männlich macht genau so gut und manchmal sogar besser. Sie sind konkurrenzfähig, erfolgreich und setzen sich zur Wehr – von Thelma und Luise über Kill Bill zu Lisbeth Salander und Wonder Woman als Kino-Metaphern<sup>2</sup>. Männliche Werte geraten ins Wanken. Männer könnten nicht lieben und würden immer noch das Gefühlsleben den Frauen überlassen (das wusste man schon seit den Achtzigern<sup>3</sup>).

Hinzukommt, dass sich die Geschlechts-Rollen differenzieren und sich die Grenzen zwischen männlich und weiblich teilweise aufzulösen scheinen. Wie reagieren Männer auf die allgemeine Verunsicherung? Manche mutierten daraufhin zu *Kofeministen* und wurden von Rechtsradikalen als Weicheier diffamiert. Andere kehrten zum Machismus zurück. Bärte, Glatzen Gängsta-Rapp.

Neue Männlichkeit kann ja nicht bedeuten, dass man einer Frau nicht mehr in den Mantel helfen darf, weil es als „paternalistischer Akt der Bevormundung“ ausgelegt werden könnte<sup>4</sup>, oder soll jedesmal ein Tonband mitlaufen, wenn der Mann seine Frau fragt, ob sie mit ihm schlafen will? Neue Männlichkeit kann auch nicht bedeuten, für die Wiederkehr eines Matriarchats einzutreten, denn Feminismus will keine Frauenherrschaft, sondern die Abschaffung der Herrschaft. Wo ist die Perspektive, sich von den Makeln der Männlichkeit zu lösen, ohne Rückfall in die Tradition oder Angleichung an die Frau, wie sich manche Feministinnen wünschen? Selbstermächtigung und Augenhöhe -doch Männer und Frauen- jeder auf eigene Weise. Aber wie sieht das aus?

Wenn man im Netz nach Männertypologien forscht, finden sich zahlreiche nicht sehr schmeichelhafte Sortierungen. Eine heißt z.B.: „Vor diesen Kerlen sollten Frauen sich hüten“<sup>5</sup> mit fünf Kategorien: *der Unverbindliche*, *der (G)Raver* (der überalterte Partytyp), *der Zweifler*, *das Mädchen*, *der Gossip-Boy* (ist immer online).

Sind Männer tatsächlich die gefühlten Verlierer?<sup>6</sup> Nach einer Umfrage eines Berliner Meinungsforschungsinstituts waren 81% der Frauen stolz auf ihr Geschlecht, während das nur 17% der Männer von sich behaupteten. Wie der

---

<sup>2</sup> Nur wenn Kinder geboren werden, kommt es häufig zu einer Re-Traditionalisierung. Die Karriere wird den Kindern geopfert. Und die Kinder werden wieder nach Geschlechtsstereotypen erzogen. Wenn ich jetzt für die Enkel in Kleider- und Spielzeugläden umsehe, finde ich im Gegensatz zu Zeiten der 68-Generation wieder streng nach Rosa und Blau getrennte Abteilungen - entweder Ballettschuhe und Glitzer oder Camouflage und Autos.

<sup>3</sup> Wilfried Wieck (1989). Männer lassen lieben.

<sup>4</sup> wie eine den Grünen angehörende Politikerin meinte (zit. nach Aigner, 2016 S. 21)

<sup>5</sup> Die WELT 1.9.2009: <https://www.welt.de/104651978>

<sup>6</sup> [www.deutschlandfunkkultur.de/lesart.1269.de](http://www.deutschlandfunkkultur.de/lesart.1269.de)

Soziologe Walter Hollstein (2008) anmerkt, war das zu Goethes Zeiten anders, wo er doch Egmont sagen lässt: „Welch Glück sondergleichen ein Mannsbild zu sein“. Man kann wohl von einer gravierenden Identitätskrise des Mannes sprechen.

Sokrates Weisheit bestand darin, die richtigen Fragen zu stellen aber zuzugeben, dass er nichts wisse. Geben wir doch zu, dass wir nicht wissen, wie der neue Mann der nächsten Stufe seiner Evolution aussieht und stellen wir ein paar Fragen.

1. Kann man Männlichkeit unabhängig von der Beziehung zur Frau definieren?
2. Was ist eigentlich toxische Männlichkeit
3. Welche Rolle spielt die sexuelle Begegnung für das Mann-sein?

Darauf komme ich zurück, nachdem einiges zur Sachlage geklärt ist.

## Männlichkeit in der Evolution

Vielleicht hilft es, einen Blick auf die Geschichte der Männlichkeit zu werfen. Von Vertretern der konservativen Rollenverteilung von Mann und Frau wird oft mit der Steinzeit argumentiert: Es sei schon immer so gewesen: Die Frau ist für Kinderaufzucht und den Herd zuständig, der Mann geht auf die Jagd. So wird es in Medien, Filmen und Schulbüchern kolportiert. Selten wird der Zirkelschluss wahrgenommen, dass dieses Bild eine Projektion der bürgerlichen Kleinfamilie in das Jäger- und Sammler-Szenario ist, was dann wieder zum Beweis für die patriarchalen Rollenbilder der Gegenwart als evolutionär gegeben herangezogen wird.

Tatsächlich könnte man die archäologischen Funde eher als Indiz für eine matriarchal geprägte Vergangenheit heranziehen. Niemand weiß, was in den ersten zwei Millionen Jahren der Menschheit geschah, aber womöglich waren Männer über lange Perioden der Menschheitsgeschichte bis auf den kurzen Moment der Zeugung weitgehend überflüssig. Denn wenn schon immer die Frauen sammelten, sorgten sie vermutlich - wie auch in späteren Zeiten nachweislich - durch Sammeln für das Gros der Eiweißnahrung, zogen den Nachwuchs auf und wussten sich durch Vernetzung zu schützen. Wenn dagegen Männer auf die Jagd gingen waren sie länger weg und hatten wohl auch mal daneben geschossen; eben keine verlässliche Versorgung.

Dass die Menschen in der Steinzeit schon ein spirituelles Leben hatten und an die Wiedergeburt glaubten, scheinen Grabfunde in Höhlen mit Skeletten in Embryostellung zu belegen, als würden sie unter der Erde die Wiedergeburt

erwarten. Und die Herrscherin über das Leben war die Frau, die offensichtlich Leben gebiert. Entsprechend finden sich zahllose Zeichnungen des weiblichen Schoßdreiecks an den Höhlenwänden. Seit 40.000 Jahren, in der mittleren Altsteinzeit, gibt es Artefakte. Die mindere Rolle des Mannes belegen auch Funde von Hunderten weiblicher Figurinen im Vergleich zu ganz wenigen männlichen Statuetten (König, 1979).

So wird von Anthropologinnen wie Riane Eisler oder Marja Gimbutas auch für die Jungsteinzeit argumentiert. Es wird von letzterer angeführt, dass bei den Ausgrabungen der 6000 Jahre alten vorderasiatischen Stadt Chatal Huyuk auf den 129 gefundenen Wandbilder keine Kriegsszenen, Folter oder Sklaven dargestellt sind. Damit verbindet sich die Vorstellung, dass die matrifokalen Kulturen friedlicher waren und die Gesellschaften eine angeblich auch flachere Hierarchie hatten. Ob sie tatsächlich weniger gewalttätig waren als die patriarchalen Kulturen kann man nicht mit Gewissheit sagen. Auch meinen andere Anthropologen wie Schlichterle (2014, S.134), dass es für die von Autorinnen der Frauenbewegung angenommenen matriarchalen Verhältnisse in der Jungsteinzeit (12.000-5.000 v.Chr.) keine klaren Hinweise gibt.

Überhaupt melden die Archäologen Zweifel an der klaren matri- oder patri-fokalen sozialen Ordnung der Steinzeit an (Röder, 2014), da sich in männlichen Grabstätten weibliche Utensilien wie Schmuck und in weiblichen Grabstätten männliche Utensilien wie Waffen fanden. Und ob nicht die Frauen bei der Jagd genauso geholfen haben wie bei der Arbeit im Salzbergwerk von Hallstatt 500 v.Chr.? Jedenfalls legen das Abnutzungserscheinungen an den Skelettfunden nahe (Kölbl, 2014).

Kein Mensch weiß, ob ihre vermutliche Bedeutungslosigkeit die Männer der Vorzeit gestört hat. Irgendwann könnten sie wieder gebraucht worden sein, nämlich in den sesshaften Viehzucht- und Ackerbaukulturen, also etwa vor 10.000 Jahren. Ihre Körperkraft war vielleicht gefragt, um die Grenzen zu verteidigen und den Acker zu bestellen. Und stammen daher hegemoniale Ansprüche der Männer? Vielleicht. Auf der anderen Seite hat Männlichkeit nicht gelitten in den zahlreichen Gynokratien der Antike wie Lydien, Mysien, Lykien oder Karien in Kleinasien, die durch die griechische Geschichtsschreibung belegt sind ebenso wie Kreta und Sparta. Obwohl die Frauen dort die Herrschaft hatten, waren die Männer tapfere Krieger wie von Sparta wohlbekannt ist.

Aber es gab ebenso tapfere Kriegerinnen. Denn es wird aus dieser Zeit von Amazonen- und Gorgonenheeren in Kleinasien und Nordafrika berichtet, die sich zu Pferde blutige Schlachten geliefert haben. Und beim Berbervolk der Tuareg

waren die Männer Analphabeten; die Frauen schrieben die Gedichte und Geschichte. Auch keltische Stämme in England und Irland waren matrifokal und bei den Germanen sollen Männer und Frauen Seite an Seite gekämpft haben (Fester, 1979). Spätestens im antiken Griechenland und der römischen Republik hatten dann die Frauen nicht mehr viel zu sagen. Allmählich wurden die weiblichen Gottheiten aus dem Olymp verdrängt bis am Ende Juden, Christen und Moslems sich mit einem einzigen Gott begnügten und der war männlich.

Ebenso phantastisch wie die patriarchale Steinzeitfamilie ist der evolutionstheoretische Rosamythos. Frauen als Sammlerinnen hätten wegen der nahrhaften roten Beeren eine Rotpräferenz erworben, so Hurlbert und Ling; deswegen liebten Mädchen Rosa (zit. nach Grisard 2014, S. 56). Was mit Blaubeeren oder Pflaumen ist, bleibt unklar. Gemäß einem anderen Mythos bevorzugen Frauen rosa, da die Rosatönung des Gesichts beim Säugling Fürsorge auslöse und beim potentiellen Geschlechtspartner sexuelle Erregung signalisiere, so die Evolutionspsychologin Geriane Alexander, (zit. nach Grisard 2014, S.). Was mit dunkelhäutigen Menschen passiert bleibt unklar. Andere Farbstudien fanden dagegen eine geschlechtsübergreifende Präferenz von Blau für weiße und dunkelhäutige Amerikaner und eine geschlechtsübergreifende Präferenz für Rot bei Indianern. Bei Kleinkindern überwog bei Jungen und Mädchen ebenfalls rot, nur dass die Jungen ab dem Alter von sechs Rot nicht mehr präferierten.

Es ist insgesamt gesehen ganz unplausibel über einen Zeitraum von 2 Millionen Jahren Menschheitsgeschichte eine einheitliche kulturelle Prägung oder genetische Determination der Geschlechterrollen anzunehmen. Es hat vermutlich vieles schon gegeben: Frauenherrschaft auch mit starken Männern, Männerherrschaft mit starken Frauen. Männer, die mit Frauen jagen und Krieg führen und mehr. Sodass sich das beliebte Steinzeitargument nicht aufrechterhalten lässt, es sei schon immer so gewesen, dass Frauen Hausfrauen und Männer Jäger waren.

## Toxische Männlichkeit

Aber seit einigen hundert, wenn nicht einigen Tausend Jahren gibt es das oft beschriebene *Traditionelle Männerbild* (z.B. Sufke 2016) vom emotional gefassten, rationalen und strukturierten Beschützer und Versorger. Das ist funktional und produktiv. Doch es gerät aus zwei Gründen zunehmend in Misskredit, denn es ist repressiv und ungesund. Es ist *ungesund*, denn Männer leiden zwar nur halb sooft wie Frauen an Depressionen aber neigen mehr zu Burnout und dreimal mehr -bei Jugendlichen sogar viermal mehr - zu Selbstmord, leiden häufiger unter Erkältungen, Leberzirrhose, HIV und Koronarerkrankungen, unter Süchten,

sterben 7 Jahre früher als Frauen, und sind häufiger Langzeitobdachlose, Wanderarbeiter, Opfer von Gewalttaten (Hollstein, 2008). Vieles davon galt bisher als stark, so als seien Männer unverletzbar. Nur ist diese Art von Stärke toxisch, wie die Anekdote vom fleißigen Manager deutlich macht:

Ein pflichtbewusster Geschäftsmann arbeitete abends immer länger als alle anderen und hatte öfter mal schon Beschwerden in der Magengegend und am Herzen. Eines Abends war es schon acht Uhr, als er noch im Büro war und regelrechte Krämpfe in der Herzgegend empfand. Da ging er auf dem Heimweg beim Notarzt vorbei und der machte ein kleines Blutbild und ein EKG. Als er sich die Ergebnisse anschaute, wurde er vor Schreck ganz blass und sagte: „Guter Mann, wie es aussieht, werden Sie den nächsten Morgen gar nicht erleben!“ Der brave Mann ging bedrückt nach Hause und erzählte seiner Frau die traurige Neuigkeit. Sie weinten zusammen ein bisschen und dann sagte die Frau: „Weißt du was, ich koch dir nochmal dein Leibgericht – es könnte ja das letzte Mal sein.“ Dann aßen sie und gingen zu Bett. Auf der Bettkante sagte die Frau: „Weißt du was, wir schlafen nochmal miteinander – es könnte ja das letzte Mal sein.“ Der Mann war einverstanden, das war so um elf Uhr. Um eins weckte er seine Frau und sagte: „Können wir vielleicht noch mal – es könnte ja das letzte Mal sein.“ Die Frau war einverstanden. Um drei weckte er sie nochmal und sagte: „Ich weiß, es ist spät, aber können wir vielleicht noch mal – es könnte ja das letzte Mal sein.“ Da setzte die Frau eine strenge Miene auf und sagte: „Du hast gut reden – du musst morgen früh nicht raus!“

Insofern ist doch der traditionelle Mann in seiner Klaglosigkeit eine tragische Figur. Tragisch ist auch, dass laut der Sinusstudie über Jugendliche (Calmbach et al. 2016) zwar 80% der Frauen eine positive Vorstellung davon haben, wie Erwerbstätigkeit und eine Beteiligung am Haushalt zusammenpassen, aber nur 25% Männerangaben, einen solchen Lebensentwurf zu haben. Überhaupt ist die Rolle des traditionellen Mannes mit einem modernen Frauenbild unvereinbar. Er gilt als gewalttätig, sexgetrieben, hegemonial, egoistisch. Es lässt sich nicht leugnen, die letzten 2000 Jahre sind eine Geschichte von männlicher Gewalt und Missachtung der Frau, bis hin zu den 50.000 Hexenverbrennungen im europäischen Mittelalter (Richter 2006). Als Herrscher über Eigentum und Menschen auf allen sozialen Ebenen vom Papst (Verbot von Geburtenregelung und Abtreibung) bis zum Sklavenhalter, hat sich der Mann in seiner Machtposition nicht immer gut benommen.

Frauen prangern immer neue krasse Fälle von sexueller Belästigung an. In Europa haben 33% Prozent aller Frauen körperliche Gewalterfahrungen hinter sich – davon zwei Drittel in der Familie<sup>7</sup>. In Deutschland werden jährlich 145 Frauen durch ihre derzeitigen oder ehemaligen Partner umgebracht. Männer verüben 80 % aller Gewalttaten und füllen daher auch die Gefängnisse zu 94 %. Hat das vielleicht

---

<sup>7</sup> Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, zitiert nach Stokowski (2016) S. 198



auch etwas mit kulturell geprägten hegemonialen Ansprüchen zu tun? Allerdings gibt es auch Gewalt, die den Männern angetan wird, nur kommt sie oft aus Scham nicht zur Anzeige<sup>8</sup>.

Es hat sich eine Art negative Andrologie artikuliert. Danach seien Männer emotionale Analphabeten „asozial, triebhaft, gefühllos, kommunikationsunfähig“ (Kuklick, 2008), um noch ein paar hässliche Vokabeln zur Sammlung hinzuzufügen. Die „Natur“ des traditionellen Mannes ist der Weiblichkeit moralisch unterlegen, die *in einer rational, kalten und brutalen Welt zum Sehnsuchtsort stilisiert wird, von dem aus sich die Gesellschaft kritisieren lässt* wie der Innsbrucker Psychoanalytiker und Bildungsforscher Joef Aigner sagt (2016).

Jedenfalls scheint mit der neuen Erstarkung des Feminismus das Pendel in die andere Richtung zu schwingen und die männliche Hegemonie zu begrenzen. Man könnte von Diskriminierung sprechen, wenn Männer in den sozialen Medien der sexuellen Gewalt bezichtigt werden und man sie schon vor gerichtlicher Feststellung ihrer Tat, öffentlich ächtet und ihrer Posten enthebt. Auf der anderen Seite ist die Anprangerung patriarchalen Machtgehaves ein Befreiungsschlag aus der Jahrtausende langen Unterdrückung der Frauen. Jetzt kann man sich ärgern, dass durch die Aufdeckung missbräuchlicher Fälle als Kollateralschaden eine generelle Ächtung der Männer resultiere, obwohl doch die überwiegende Mehrheit vermutlich nicht missbräuchlich handele.

Man kann sich in die Opferrolle begeben, weil man als Mann dem falschen Geschlecht angehöre, wie Jens Jessen in der Zeit formuliert<sup>9</sup>, und es bedauern, wenn man auf die Behauptungen trifft, dass Männern eine Art biologischer Irrtum seien, ihr Mut sei Aggressivität, ihre Leistungsmotivation sei Karrieregeilheit und ihre Unabhängigkeit sei Beziehungsunfähigkeit. Dass es ihnen nur um drei Dinge ginge, nämlich „töten, vögeln und Geld machen“, und dabei würden sie angeblich auch noch versagen, wie die Feministin Marilyn French in ihrem Bestseller „Frauen“ behauptet (2008). Man kann es aber auch als Gelegenheit sehen, den Dialog mit Frauen aufzunehmen, um einer derartigen Männerverachtung (Misandrie) entgegenzutreten. Man kann als Mann sein eigenes Verhalten auf sexistische Anteile untersuchen, die reflexartig im Alltag einfließen

---

<sup>8</sup> Was Männer aggressiv macht (Zeit 29. 11. 2018)

<sup>9</sup>Jessen in der Zeit.vom 5.4. 2018

(„manspreading“ z.B.) und mit seinen Geschlechtsgenossen und mit Frauen eine entsprechende Diskussion darüber beginnen.

Doch jetzt, da Muskelkraft nicht mehr erforderlich ist und die letzte Steinkohlenzeche gerade geschlossen wurde, wo Roboter die verbleibende schwere Arbeit übernehmen – was bleibt den Männern, was die Frauen nicht auch oder sogar besser können. Sie lernen schneller, sind seit 100 Tausend Jahren im Multitasking geübt und sind besser im Vernetzen und der Pflege von Beziehung. Alles Eigenschaften, die heute in der Dienstleistungsgesellschaft gefragt und wichtig sind. Was bleibt dem Mann? Wie kann er respektvoll gegenüber der Frau sein und zugleich sich selbst gegenüber den Respekt nicht verlieren.

Zunächst müsste geklärt werden, worin der Grund für die defizitäre Rolle des Mannes zu suchen ist. Wo doch laut einer Allensbach-Studie von 2013 (zit. nach Süfke, 2016) nur noch 40% der Frauen und 30% der Männer glauben, dass es Männer im Leben leichter haben. Da muss ja gar nicht mehr der Gedanke aufkommen, alles würde besser, wenn sich Frauen an den männlichen Werten orientieren – was ja zum Teil geschieht aber gottseidank auch skeptisch gesehen wird. Denn wenn die männliche Devise heißt, *auf keinen Fall versagen und immer der/die Bessere sein*, dann bleibt es eben bei diesem globalen Nullsummenspiel, in dem nur gewonnen wird, wenn andere die Verlierer sind. Und es erzeugt nicht nur Elend auf Seiten der Verlierer, sondern auch auf Seiten der Gewinner, die dieses Spiel spielen. Denn sie manövrieren sich in die Einsamkeit, wenn Lösungsorientierung vor der Beziehungspflege kommt, und sie riskieren vermeidbare Krankheiten, wenn sie meinen, nur Memmen gingen zum Arzt und am Ende bringen sie sich lieber um statt zu versagen. Der eigentliche Gegner ist aber gar nicht der Konkurrent, sondern die eigene Niederlage. Wenn Frauen im Beruf versagen, nagt das weniger an der Identität als Frau während ein Mann sich in seiner Männlichkeit erschüttert fühlt, wenn er im Beruf oder Bett versagt. Edward Albees Ehedrama „Wer hat Angst vor Virginia Woolf“ beschreibt eindringlich, wie die Identität von Männer durch berufliches Versagen demontiert wird. Und im Bett kann eine Frau da überhaupt versagen? – Merkt ja keiner und den Mann glücklich machen kann sie auch ohne selbst einen Orgasmus zum haben. Ihre Funktion, dem Mann ein schmeichelhaftes Gefühl zu vermitteln, kann sie immer erfüllen.

Von zahlreichen Autoren wird immer wieder darauf hingewiesen, was der tiefere Grund für diese männliche Defektologie ist. Liegt das allein am 100-mal höheren Testosteronspiegel der Männer? Testosteron macht nicht aggressiv sondern dominant und erst wenn Abwertung und Ausgrenzung droht, schlägt es um in

Konkurrenz und Aggression, wie der Neurobiologe Joachim Bauer (2011) betont. Es ist der mangelnde Zugang zu den eigenen Gefühlen – sei es Unwilligkeit oder Unfähigkeit. Welcher evolutionäre Sinn steckt aber hinter Emotionen? Die funktionalistische Sichtweise besagt, dass jede Emotion ein Objekt und ein Ziel hat. „Negative“ Gefühle haben das Ziel der Abgrenzung und die Objekte sind oft Widersacher oder feindliche Mächte im Kampf ums Überleben. Positive Gefühle können zwar auch den egoistischen Wettstreit der Interessen begleiten - etwa bei einem sportlichen Sieg, oder einem geschäftlichen Erfolg haben Stolz und Freude unzweifelhaft Belohnungscharakter. Darüber hinaus ermöglichen positive Emotionen, die uns glücklich machen wie Freude, Begeisterung, Liebe, Sex, Zuneigung, Sympathie eine andere Qualität der Begegnung, in der keiner verliert und alle Beteiligten gewinnen. Es kommt zu Kooperation, Bindung, Vermehrung, Fürsorge, Lernen, Solidarität, Erziehung, Kameradschaft, Geborgenheit. In diesem *Nicht*-Nullsummen-Spiel sieht Robert Wright (2000) eine Besonderheit der menschlichen Natur und die Logik der kulturellen Evolution, die von den genannten positiven Gefühlen begleitet wird. Also gibt es einen doppelten Grund glücklich zu sein: der Glückliche fühlt sich gut und unterstützt das Gemeinwohl.

Doch die Gefühlstaubheit der Männer ist gesellschaftlich erwünscht. Denn auf der anderen Seite: wie steht es mit der Frauenquote bei Tätigkeiten wie Abfallbeseitigung, Tiere schlachten, Unfallsanitäter, Polizist oder Feuerwehrmann sein und derart belastende Dinge tun – mal ganz abgesehen davon mit Kanonen auf Menschen zu schießen oder Bomben auf Zivilisten werfen. Wer will, dass sich mehr Frauen an solchen Jobs beteiligen, die durch Abspaltung von Gefühlen leichter ertragen werden können. Diese Arbeitsteilung wird scheinbar stillschweigend vorausgesetzt: *Frauen fühlen, Männer halten durch*. Können Männern weibliche Lebenshaltungen in den Blick nehmen, um herauszufinden, was sich dann an diesen heiklen Themen ändern würde?

## Gleichberechtigung und Gleichheit

Durch die Frauenbewegung und die zunehmende Umsetzung der Gleichberechtigung scheint das Verhältnis der Geschlechter aus dem Gleichgewicht zu geraten, „Männer am Rande des Nervenzusammenbruchs“, wie es in einem Buchtitel der letzten Jahre heißt (Rose & Sichtermann 2006). Dabei sind sich die Frauen des Wandels bewusster und fordern die Männer durch den einflussreichen Hashtag-Feminismus heraus, ihre Rolle zu überdenken. Männer

spüren, dass sie sich ändern müssen, aber schlingern orientierungslos zwischen Hausmann und Retromacho.

Für Frauen ist es sonnenklar, was zu gewinnen ist, nämlich endlich auch die Privilegien zu haben, die sich bisher Männer zugestanden haben. Nämlich Gleichbehandlung<sup>10</sup> in politischer und ökonomischer Hinsicht. Das ist eindeutig attraktiv; dafür kämpfen sie seit über Hundert Jahren. Und zu verlieren haben sie gar nichts, denn das, was als weiblich gilt, wird sowieso als wertvoll erachtet: Empathie, Beziehungstalent, Opferbereitschaft, Fürsorge. Doch - ein bisschen haben sie vielleicht zu verlieren, etwas vom versorgt werden.

Männer dagegen sollen die toxische Seite der traditionellen Männlichkeit aufgeben, die ihnen ein Gefühl der Stärke gab – aber was haben sie zu gewinnen, wenn sie einfühlsamer, beziehungsfähiger und weniger konkurrenzorientiert werden? Die bisher weiblichen Privilegien: Erziehung und Hausarbeit üben auf die meisten Männer keine besondere Anziehung aus. Für viele Frauen wird es attraktiv sein, einen Vorstandsposten einzunehmen, wogegen es für viele Männer wohl unattraktiv ist, Kindergärtner zu werden. Wir werden zwar offiziell als Helden gefeiert, wenn wir unseren Vaterschaftsurlaub in Anspruch nehmen, doch inoffiziell sind wir nur Hausmänner und das kann anscheinend nur bedeuten, dass die Frau die Hose anhat, heißt es in *Neon*.<sup>11</sup> Es bedarf eines kulturellen Wandels, um dahin zu kommen, dass es normal ist, dass Männer Hausmänner sind und Frauen zwei Tage im Monat frei haben. Es wird wohl einige Zeit vergehen, bis das androzentrische Weltbild verlassen wird, wo die Monsterwellen nur von Männern gesurft werden, die Tec- und die KI Branche Männersache sind (12% Frauen)<sup>12</sup>.

Immer wenn ich eine Frau frage, wie sie sich einen richtigen Mann vorstellt, kommt als Antwort - einer, mit dem gegenseitiger Respekt möglich ist. Das klingt einfach, aber dahinter verbirgt sich eine ganze Palette von Qualitäten. Ein richtiger Mann soll wertschätzend, einfühlsam und fürsorglich, Familienvater und guter Hausmann sein, der Kinderpflege, Spülmaschine, Waschmaschine beherrscht und kochen kann, er soll beruflich erfolgreich und belastbar, dabei sexy und ein guter Liebhaber und emotional zugänglich sein. Das klingt anspruchsvoll, eine Art

---

<sup>10</sup> Entsprechend der Anzahl der Studienabschlüsse müssten über die Hälfte der C4-Professuren weiblich besetzt sein; es sind aber nur 11% (Statistisches Bundesamt, zit. nach Süfke, 2016 S 24). Auf der anderen Seite sind Männer bei den Sorgerechtsentscheidungen eher benachteiligt

<sup>11</sup> [www.neon.de/artikel/sehen/gesellschaft/die-emanzipation-des-mannes/665625](http://www.neon.de/artikel/sehen/gesellschaft/die-emanzipation-des-mannes/665625)

<sup>12</sup> Fei Fei Li, Direktorin des Human-centered Artificial Intelligence Institute der Stanford University in: *Time*, 4. Februar 2019

erlegender Wollmilchsau. Nur passt diese Beschreibung eigentlich genau auf das, was eine normale berufstätige Frau macht. *Erstaunlich, was von Frauen erwartet wird*. Also könnte man sagen endlich gleichberechtigt. Doch die Emanzipation des Mannes kann nicht darin bestehen, das alles zu tun, was Frauen als ungerechte Überlastung erleben. Vielmehr müsste die Emanzipation der Männer darin bestehen, seine Essenz zu suchen ohne dies auf dem Rücken der Frauen auszutragen.

Das Genderproblem wird manchmal in zweierlei Weise als überflüssig betrachtet. Einmal durch die sozialkonstruktivistische Sichtweise, dass alle Unterschiede zwischen Mann und Frau Folge kultureller und biografischer Prägung sind. Diese politisch motivierte Position, die schon von Simone de Beauvoir und Alice Schwarzer formuliert wurde, war zwar eine politisch wirkungsvolle Wendung, da sie die Unterdrückung der Frau an den Machtverhältnissen festmachte. Aber sie ist biologisch nicht haltbar, da es bisher Männern z.B. nicht gelungen ist, wie im Gegensatz zu den männlichen Seepferdchen den Frauen die Schwangerschaft abzunehmen. Ein zweites Argument bedient sich des Hinweises auf Transsexualität, Transidentität und Diversität des sexuellen Empfindens, um Genderfluidität zur Norm zu erklären. Sich eindeutig als Mann oder Frau zu fühlen, wird als heteronormatives Klischee verurteilt. Nur versteht sich die überwiegende Mehrzahl der Menschen binär und nicht als der Gruppe der GayLesbianBiTransQueer-Vielfalt zugehörig.

Es wäre zu einfach die Unterschiede zwischen den Geschlechtern als Produkt der Sozialisation hinzustellen. Zwar ist die Rollenzuschreibung von Blau und Rosa nicht Natur gegeben, sondern eine kulturelle Prägung (Grisard, 2014), aber es gibt ganz abgesehen von Befruchtung, Schwangerschaft und Geburt, hirnpfysiologische und hormonelle Unterschiede, wie die Neuropsychiatrin Luann Brezentine (*Das männliche Gehirn*, 2010) beschreibt, die Einfluss aufs Verhalten und Empfinden haben. So z.B. die wechselnden Hormonzyklen von Östrogen, Testosteron und Progesteron bei der Frau, die der Mann nicht kennt.

Zuviel Gleichheit wäre langweilig und wider die Natur, wie die Kulturhistorikerin Camille Paglia in ihrem 600 Seitenwerk über die Geschichte der Sexualität schreibt. Denn Männer und Frauen sind und waren schon immer grundsätzlich verschieden. Die Differenzen sind archaisch und profunde, sodass Zweifel angebracht sind, inwieweit Männer die Frauen überhaupt verstehen und umgekehrt. Die Gegensätze werden in zahlreichen Mythen festgehalten. Kronos und Gaya, Zeus und Hera, Odysseus und Penelope, Siegfried und Kriemhilde, Tristan und Isolde, Adam und

Eva. Offenbar machen die Unterschiede einen Teil der erotischen Attraktion aus und sorgen zugleich nicht selten für Tragik in der Beziehung.

Die Unterschiede zwischen Mann und Frau sind unübersehbar, anatomisch, hormonell, emotional, kognitiv. Das Fatale scheint zu sein, dass Männer wenig haben, was Frauen nicht haben. Außer dem Penis, mehr Testosteron und körperliche Kraft. Dagegen haben Frauen viel was Männer nicht haben. Sie tragen Kinder aus, gebären Kinder und können sie stillen. Sind mit Schwangerschaft, Geburt und Menstruation auch irgendwie näher an der Natur, an Leben und am Tod. Männer strebten stattdessen schon immer nach geistiger Höhe. Die Orientierung nach oben zeigt sich schon bei der Erektion wie Camille Paglia anmerkt (1996). Doch die Erektion als Indiz der Männlichkeit ist ja so fragil.

Männer haben der Erdverbundenheit der Frau wenig entgegen zu setzen mit ihrem monotonen Hormonspiegel und dem ewigen Kriegsgeschrei, als wollten sie ihre Bedeutungslosigkeit übertönen. Hinzukommt, dass die Frau grundsätzlich sexuell potenter ist als der Mann. Schließlich kann sie mehrere Orgasmen nacheinander haben und wenn es darauf ankommt, mehrere Männer in einer Nacht glücklich zu machen. Im Grunde haben die Männer uneingestanden Angst vor der Sexualität der Frau. Jedenfalls wurde das zu Zeiten der Hexenverfolgung so erkannt. „Es ist die sexuelle Leidenschaftlichkeit der Frauen; dass alle Hexerei von der fleischlichen Lust kommt, die bei Frauen unersättlich ist“ heißt es im Hexenhammer vom Großinquisitor H Kramer 1534 unter Karl dem V.

Auch im Falle von Gleichberechtigung sind Männer und Frauen verschiedene Wesen, woraus sich Spannung und Anziehung zwischen den Geschlechtern ergibt. Das Dilemma der Männer ist, dass sie durch die Gleichberechtigung Privilegien verlieren und auf den ersten Blick nicht unbedingt interessante Optionen dazu gewinnen. Doch sie würden sich von etwas befreien, was im Grunde ein elendes Leben ist, nämlich frauenfeindlich und gesundheitsschädlich. Endgültig ändern wird sich erst dann etwas, wenn alle bereit sind, Gesellschaftsstrukturen aufzugeben, die es zulassen, dass der Maßstab aller Dinge die Art und Weise ist, wie es Männer machen.

## 5. Sexualität

Männer können sich nicht definieren, ohne auf Frauen Bezug zu nehmen. Es sei denn, Sie wollen den Lonesome Rider spielen. Doch selbst Steppenwolf braucht die Beziehung zur Prostituierten Hermine, um ins Leben zu finden. Männer tun

sich allerdings schwer, Frauen zu verstehen. Entweder, dass sie Frauen in bestimmter Weise sehen wollen - als Mutti, Trophäe oder Verführerin oder als sonst etwas, was sie nicht sind. Oder, dass Frauen sich in bestimmter Weise präsentieren, was sie ebenfalls nicht sind. Sie müssen nämlich den Spagat hinbekommen, einerseits begehrenswert und sexuell attraktiv zu erscheinen und gleichzeitig - oder ein bisschen später - die männliche Annäherung begrenzen. Sie investieren in eine Maskerade von Kosmetik und Mode. Vielleicht tun sie es für sich selbst, aber auch, weil Männer dem Aufmerksamkeit schenken. Im zweiten Schritt sind sie damit beschäftigt, Männer auf Distanz zu halten, wie es im hashtag *#nein-ist-nein* eine öffentliche Plattform gefunden hat, die ja ein Fortschritt gegenüber patriarchaler Übergriffigkeit ist.

Für Männer resultiert aus dem Auftritt einer Frau als sexuell begehrenswert ein Doublebind. Er soll den Köder der erotischen Ausstrahlung annehmen, ohne zu denken, dass er ihn konsumieren kann. Das ist in doppelter Hinsicht pathogen. Männer werden dadurch dazu erzogen, dass das was sie wirklich wollen verboten ist, dass ihre sexuelle Lust nicht wunderbar, sondern dass sie unanständig ist. Sie müssen damit im Grunde sich selber unanständig finden. Und daraus, sich selbst unwürdig zu empfinden, können Hass und Verachtung entstehen, die sich nach innen wie nach außen zerstörerisch auswirken. Dies wird an dem Fall eines Mannes deutlich, der bei einer McPherson Dessous-Show auf den Laufsteg stürzte und Hure brüllte und sich nach Rauswurf vom Dach des Gebäudes stürzte (Bidulph 1996, S. 82).

Für Frauen ist diese Inszenierung genauso krank, denn es bedient zwar den Narzissmus, aber sie müssen sich dabei vorkommen wie Geldfälscher, die Scheine ausgeben, die nicht eingelöst werden können. Die Feministin Svenja Flaßpöhler bemerkt dazu, dass die Frau in der westlichen Kultur damit beschäftigt ist, das männliche Begehren zu wecken, um es anschließend durch eine Mischung aus Zurückweisung und darüber Weglächeln zu annullieren. Wo zwischen dem *ja bitte* und dem *nein* sei die weibliche Definition der eigenen Sexualität, fragt sie. Sie bleibe eine gesellschaftliche Leerstelle (Flaßpöhler, 2018).

Frauen werden in den Medien, Filmen und in der Werbung sexualisiert dargestellt. Wenn aber in ihrem sozialen Umkreis bekannt wird, dass eine Frau viel Sex hat, gilt das als degoutant, moralisch bedenklich. Es gibt immer noch kein öffentliches Bild von Frauen, die sexuell aktiv sind, das nicht mit Schande zutun hätte, beklagt Margarete Stokowski (2018, S 142). Ein Brasilianer erzählte mir neulich, dass die Frauen in seiner Heimat in einer Affäre ihre Sexualität temperamentvoll zur Schau stellen, aber mit einem Heiratskandidaten - oder in der Ehe - sich im Bett benehmen wie eine Nonne.

Sexuelle Freiheit hat etwas mit Freiheit von Herrschaftsansprüchen zu tun, hatte Wilhelm Reich vermutet. Und tatsächlich geht Sexismus mit gesellschaftlicher Macht einher. Denn ist es nicht bemerkenswert, dass in Zeitschriften, die von pubertierenden Mädchen und Jungen gelesen werden, sich elaboreierte Anleitungen für den optimalen *blowjob* finden, aber keine Ratschläge, wie eine Vulva oral verwöhnt werden kann, googelt man „Cunilingus“ öffnen sich nur Pornoseiten<sup>13</sup>. Allerdings gibt es die parodistische App „Lickster“ zum Training des Cunilingus auf der Handyoberfläche. Frauen sollen sexy sein und Männer beißen an und machen Beute. Das ist das unerwünschte Klischee der sexuellen Begegnung, in dem die proaktive Definition des weiblichen Begehrens fehlt. Das verwirrt den Mann und daher dachte er wohl manchmal - in einer Art von verquerem Edelmut - er müsse Frauen mehr oder weniger bedrängen, um ihnen in der Rolle des Täters die Verantwortung abzunehmen und sie als Opfer moralisch sauber da stehen zu lassen.

Lässt ein Mann sich auf eine sexuelle Begegnung ein, so könnte er sich leicht hin und her gerissen fühlen zwischen Eroberung, d.h. Überrumpelung der Schamhaftigkeit der Frau und dem Respekt vor ihrer Selbstbestimmtheit. Er kann reaktiv auf die Einladung einer Frau eingehen, oder proaktiv eine Frau erobern. Die Einladung könnte er als Aufforderung verstehen sich bemuttern zu lassen, was bequem ist, aber an seiner Würde kratzt. Im Falle, dass er eine Frau zu erobern versucht, muss er Zurückweisung akzeptieren, was ebenfalls an seiner Würde kratzt. Das muss er aushalten. Es gibt sexuelle Begegnungen auf Augenhöhe und in gegenseitiger Wertschätzung, aber wohl nicht durchgängig, sonst gäbe es nicht *#me-too*. Der Unterschied zwischen Übergriffigkeit und Kompliment entscheidet sich an der Frage des Respekts; dazu sind altmodischer Takt und Anstand nützlich, von denen Kolumnist und Autor Axel Hacke (2017) meint, sie hätten gegenwärtig nicht gerade Konjunktur. Oder können Wünsche vielleicht auch verhandelt werden?

Während sich auf der gesellschaftlichen Ebene viele Unterschiede im Verhältnis von Mann und Frau als sozial konstruiert darstellen, sind sie in der körperlichen

---

<sup>13</sup> Petra: „Blasen kann auch Frauen Spaß bringen“ *Brigitte*: „beim Blowjob in die Augen sehen“. *Glamour*: „Einen Mann verwöhnen: Der perfekte Blowjob“ *Woman.AT*: „Blowjob für Anfänger“;



sexuellen Begegnung biologisch in gewissen Grenzen vorgegeben. Der Mann dringt ein, die Frau lässt ihn in sich hinein. Ihre Verletzbarkeit besteht in der ungewollten Invasion, und weiter ungewollten Schwangerschaften und ungewollten Risiken bei der Geburt und alles, was danach noch auf sie als Mutter zukommt. Der Mann dagegen kann nicht so leicht von einer Frau sexuell überwältigt werden. Dazu braucht er eine Erektion. Und gerade darin besteht seine Verletzbarkeit, nämlich, dass er sichtbar versagt, wenn sie schwächelt, ebenso wie bei einer vorzeitigen Ejakulation. Diese Art von Scham muss die Frau nicht befürchten, da ihre Sexualität sich weitgehend für den Mann unsichtbar im Inneren abspielt.

Um in diesem Dunkelfeld der Verunsicherung zu orientieren, haben sich unter richtigen Männern sehr ungünstige Mythen etabliert wie, dass sich Potenz z.B. dadurch auszeichnet, dass MANN immer „kann“ (Erektion), Sex immer zum Orgasmus führt, dass der Mann die Frau glücklich macht, die daher simuliert, um ihn nicht zu enttäuschen. Im Wesentlichen also Unverletzbarkeit und Durchhalten, was auch zum sonstigen traditionellen Männlichkeitsbild passt. Im Gegensatz dazu sind gute Bedingungen für eine lustvoll erlebte männliche Sexualität ganz anders. Männliche Potenz drückt sich aus in Präsenz und im spielerischen Umgang mit der sexuellen Erregung, in Neugier für Erkundung des erotischen Raumes und die Förderung der sexuellen Reaktion des Partners, in der Beherrschung der eigenen sexuellen Reaktion (Aufschieben der Ejakulation), in der Einfühlung in die Reaktion des Partners, die eigene Öffnung gegenüber dem Partner und eine eindringende und respektvolle Haltung, die weder zögerlich noch bedürftig oder gierig ist.

Um Sexualität ohne Verrenkung oder Selbstzweifel entspannt und selbstbewusst zu leben, muss man sie aus dem Sumpf der moralischen Schäbigkeit befreien und als Quelle von Lebendigkeit und tiefer Verbindung mit dem Partner zurückgewinnen. Sex ist nicht nur stimmungsaufhellend, schmerzlindernd, sogar sättigend. Sex und Liebe sind nicht nur wie Anais Nin sagt *der einzige Zauber gegen den Tod, das Altern und die Langeweile*. Sex ist auch noch gesund für den Mann: Langzeitstudien zeigen, dass mehr als 2 Orgasmen pro Woche 10 Jahre später die kardiovaskuläre Mortalität um 50% verringern, dass vier und mehr Orgasmen pro Woche in jungen Jahren das spätere Risiko für Prostatakrebs um ein Drittel senken und dass bis zu fünf Orgasmen pro Monat in allen Lebensphasen die Lebensqualität und die Beziehungsqualität linear ansteigen lassen (Hartmann, 2016). Allerdings in einer liebevollen Beziehung. Masturbation dagegen lässt

Lebens- und Beziehungsqualität mit zunehmender Häufigkeit sinken. „*Warum machen die Menschen von den Segnungen der Sexualität nicht mehr Gebrauch von dieser erneuerbaren Energie?*“ fragt sich Uwe Hartmann von der Medizinischen Hochschule Hannover: Denn erstaunlicherweise nimmt die sexuelle Aktivität trotz aller salutogenen Wirkung ständig ab, wie Brähler (zitiert nach Hartmann 2018) in Langzeitstudien zeigte, in den letzten zehn Jahren zwischen 10 und 20% bei Männern und Frauen in allen Altersklassen ab. Es ist Versagensangst, Vermeidungsverhalten und Sprachlosigkeit. Die uralte ecclesiogene Abwertung der Sexualität seit Augustinus und den Kirchenväter nicht zu vergessen. Und Sex ist nicht nur gesund, er ist göttlich, weil wie der Poet Kalil Gibran (1923) sagt, *da Sex die Gewissheit vermittelt, dass es etwas gibt, was größer ist als jede Angst in uns*. So kann Sexualität die ekstatische Erfüllung in der Liebesbeziehung sein, wenn sie in Abgrenzung zum Warencharakter der medialen Massen-Angebote aus der Schmutzdecke befreit wird.

Die sexuelle Grundversorgung ist für Männer nicht nur lustvoll, sondern präventiv gesund. Das Dilemma ist, dass der Mann sich oft einer zwiespältigen Situation gegenüber sieht, in der die sexuelle Inszenierung der Frau seine Lust weckt, ohne dass damit unbedingt gemeint ist, dass er sie in Anspruch nehmen darf. Er muss die Gratwanderung hinkriegen, mit Bestimmtheit sein Interesse zu signalisieren ohne respektlos zu sein. Aber auch ohne sich und seine Sexualität moralisch fragwürdig zu finden.

### Quo vadis?

Traditionell haben sich Männer stark und den Frauen überlegen gefühlt. Das war eine Illusion, die durch Unterdrückung aufrechterhalten wurde und sie wurde mit einem Preis bezahlt, der sowohl für die eigene Gesundheit wie für die Beziehung toxisch war. Nun stellt sich heraus, dass Frauen in typischen Männerdomänen selbstbewusst auftreten: man sieht sie im Ring boxen, hört aus dem Cockpit die Stimme der Pilotin den Sinkflug ankündigen und überhaupt üben Frauen mittlerweile fast alle Berufe aus, die Männer als typisch männlich betrachten: Soldatin, Richterin, Präsidentin, Kfz-Mechanikerin usw.; in denen sie keineswegs unterlegen sind. Was sich zeigt ist, dass Frauen durch die Emanzipation zu einer Vielfalt von Frauenbildern vorgedrungen sind und die Rolle der hauptberuflichen *Mutter und Hausfrau* hinter sich gelassen haben. Entsprechend könnte Vielfalt auch

unter Männern das Ziel sein: weg von der Rolle *Sieger und Versorger* – nun, da das patriarchale Modell überlebt ist.

Männer und Frauen befinden sich in einem historischen Moment, in dem der Schlüssel zur gegenseitigen Befreiung liegt. Die Frauen hatten es in den ersten Wellen des Feminismus einfach, denn es gab einen definierten Feind: das Patriarchat und einzelne seiner Repräsentanten. Sie konnten eine bewährte, eigentlich männliche Methode nutzen, um ihren Zielen näher zu kommen. Nämlich einen Feind ausmachen, eine Strategie finden und kämpfen. So haben sie die männliche Welt in vieler Hinsicht erobert. Männer befinden sich in einer ungleich schwierigeren Lage: es gibt keinen offensichtlichen Feind. Man kann natürlich Sündenböcke suchen. Zunächst die Frauen selbst etwa, wenn man Soldatinnen als Flintenweiber bezeichnet.

Wie Susan Faludi (2001) in dem Buch „Männer, das betrogene Geschlecht“ deutlich macht, hat die männliche Krise mehrere Ebenen und am Ende fällt sie mit der Krise der Frauen zusammen. Als erstes haben Männer die *ökonomische Überlegenheit* verloren. Schlimmer als diese Kränkung ist, dass der Glaube daran bröckelt, dass ihre berufliche *Pflichterfüllung und Loyalität vom Arbeitgeber gewürdigt* wird. Männer finden in der Arbeitswelt weder Sicherheit noch Geborgenheit und werden austauschbar und nicht selten unerwartet arbeitslos (häufiger als Frauen). Tiefer sitzt die vielfach unbewusste Schicht der *Vaterlosigkeit*. Entweder durch dessen geschäftliche Abwesenheit des Mannes in der Familie, oder durch Scheidung der Eltern wachsen Jungen vielfach mit Frauen als Bezugspersonen heran: alleinerziehende Mütter, Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen auch Großmütter (die Großväter sterben ja früher). Wo ist der väterliche Garant für wohlwollende Männlichkeit, der dem Jungen beibringt, wie man ein Mann wird. Stellvertretend wirken die Pop- und Actionhelden und die Pornohengste aus den Medien auf die Vorstellung heranwachsender Männer ein.

Und schließlich die vielleicht weitreichendste Krise: Männer werden in der Gesellschaft zu Kunstfiguren stilisiert, die zwar nach wie vor Gewinner sein müssen und nicht wissen wofür. Es zählt der Erfolg in Form von Einkommen, Besitz, Titeln aber es fehlt der Bezug zum Gemeinwohl, der dem Erfolg einen tieferen Sinn geben. Was zählt, ist der narzisstisch ornamentale Charakter des Erfolgs. Deswegen müssen immer neue Erfolge errungen werden, ohne dass damit Stabilität verbunden ist. Und der Motor dahinter ist der Konsum, Männer werden ebenso wie Frauen schon lange zu repräsentablen Kunstfiguren stilisiert, die durch ihre Kaufkraft dem Markt dienen. Männer wie Frauen werden mehr oder weniger -

ohne es zu merken - zu Objekten des digitalisierten Massenkommerzes – wobei der weibliche Körper mehr noch als der männliche für die Sexualisierung der Werbung missbraucht wird und anschließend als plastifizierte Idealvorstellung den Konsum von Mode, Kosmetik und Wohlstandsgütern bei Frauen und Männern gleichermaßen anheizen soll.

Um zu einer neuen Perspektive von Männlichkeit vorzudringen müssen Klischees revidiert werden. Einer *Dämonisierung* der Männlichkeit in den Nachrichtenmedien ist entgegen zu halten, dass die Mehrheit der Männer keine sexuelle Gewalt vorgeworfen werden kann und sie zu Unrecht einer kollektiven Ächtung ausgesetzt würden. Weiter ist die *Glorifizierung* der Männlichkeit in den fiktionalen Medien wie Filmen, Serien, Pornos, Musikvideos als heldenhaft, attraktiv, superpotent, ist entgegen zu halten, dass hier bindingsloses und leistungsorientierte Sexualverhalten und Männlichkeit mit den genannten toxischen Auswirkungen suggeriert wird, nämlich Risikoneigung, Frauenfeindlichkeit und Selbstwertzweifel bei Nichterreichen der Ideale.

Es geht um den Abbau der sozial konstruierten Unterschiede bei gleichzeitiger Beachtung der facettenreichen biologischen Kerngeschlechtlichkeit, wie der Sexualforscher Volker Sigusch (2013) es nennt. Männer sollen Sexualität leben können, die aus der Schmutzdecke befreit und in Abgrenzung zum Warencharakter der medialen Massen-Angebote als Erfüllung in der Liebesbeziehung erlebt wird. Und es geht um Akzeptanz der polaren maskulinen und femininen Anteile der Psyche, in allen hetero- oder homosexuellen Männern und Frauen und in allen Mischungen dieser beiden Aspekte. Für den femininen Teil ist die Liebe in der Beziehung vorrangig. Für den maskulinen Teil ist das wichtig, was jeder in die Welt bringt, was man als Aufgabe oder Mission empfindet (Deida 1996). Wenn man merkt, dass sich eine Aufgabe erschöpft, resultiert meist eine Krise, die zu einer neuen Mission auf einer persönlicheren Ebene führt. Allerdings nur, wenn man bereit, ist eine erreichte Komfortzone zu verlassen. Das ist übrigens auch eines unter fünf Dinge, die finale Patienten in der Befragung durch die Sterbebegleiterin Broni Ware (2012) am meisten bereuten: nicht den Mut gehabt zu haben, die Komfortzone zu Verlassen und eine gewagte Entscheidung zu treffen. Und das trifft auch auf die Entwicklung der eigenen Männlichkeit zu.

Es ist ein Projekt wie Bernd Ulrich in Erwiderung auf Jens Jessens Klagelied über die Kollateralschäden des Feminismus<sup>14</sup>.

Man könnte vielmehr von einem *Kollateralnutzen des Feminismus* für die Männer sprechen, dass es sich nämlich lohnt, die Komfortzone des angestammten androzentrische Welt- und Selbstbildes zu verlassen. Um dabei die unsichtbaren Wände des männlichen Gefängnisses herauszufinden und neue Formen der Männlichkeit zu erforschen. Als gäbe es nicht unter Männern humanitäre Werte, Schutz der Kinder, Respekt für die Frauen und Fürsorge für die Schwachen, empört sich Aigner (2016). Es kursieren ja bereits unterschiedliche Modelle von nicht-toxischer Männlichkeit in Selbsthilfegruppen und der entsprechenden Literatur dazu (z.B. Bidulph 2000, Eldrige 2003, Schick 2014, Gray & Ardach 2015).

*Archaische positive Männlichkeit:* Autonomie und Mut (Der wilde Mann)

*Neue anständige Männlichkeit:* nobel, ritterlich, heldenhaft,

*Inclusive Männlichkeit:* fürsorglich, zärtlich, partnerschaftlich

*Metrosexuelle Männlichkeit:* gepflegt, gestyled, schlank, trainiert (Simpson 1994)

Beispiele von Variabilität und Variation geben auch die Formen von Genderfluidity<sup>15</sup>, wo sich Menschen auf überhaupt keine bestimmte Geschlechtsrolle festlegen lassen, weder hetero noch homo noch bi noch trans. Auch wenn das nur einen kleinen Teil der Bevölkerung betrifft.

Wie kann man von sich von dem eingefleischten Mythos lösen, dass das Leben ein Nullsummenspiel sei und dass das Glück dem Sieger gehört? Männer brauchen dazu den Feminismus, denn erst wenn Frauen gleichberechtigt sind, können sie aufhören zu glauben sie müssten die 51-ger sein. Sie sollten verlieren und sich Gefühle eingestehen können. Als Roger Federer gegen Rafael Nadal im Tennis verlor, hat er auf der Bühne geweint und Nadal umarmt (nach dem Finale der Australian Open 2009). Federer zeigte sich verletzlich und verbunden. Serena Williams sagte später, sie danke Gott, dass Nadal und Federer geboren wurden.

---

<sup>14</sup> Bernd Ulrich: Mann irrt. *Die Zeit*, 17. April 2018

<sup>15</sup> Zahlreiche prominente Beispiele finden sich in: <https://bellevue.nzz.ch/mode-beauty/trendthema-gender-fluidity-kaleidoskop-der-geschlechter-ld.151238>

Männer sollten sich um ein gutes Leben kümmern. Darüber wird viel weniger veröffentlicht als über Feminismus<sup>16</sup>. Ein Beispiel ist die britische Kampagne gegen das elende Leben (CALM, Campaign against living miserably), welche Männern in suizidalen Krisen hilft<sup>17</sup>. Und Männer sollten mit Männern und Frauen darüber reden, wie sie aus dem männlichen Gefängnis ausbrechen können und was sie daran hindert. Die Partnerin spielt dabei für den Mann eine besondere Rolle, weil sie Beschwichtigung und halbherziges Engagement durchschaut. Ohne die teils unerbittlichen Gespräche mit meiner Frau hätte ich mich diesem Thema überhaupt nicht nähern können.

## LKiteratur

- Bauer, J (2011). Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt. München: Blessing
- Biddulph, S. (1996). Männer auf der Suche. München: Beust Verlag
- Bly R. (1996) Eisenhans. Ein Buch über Männer. München:Knaur.
- Brenzendine, L. (2010). Das männliche Gehirn. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Calmbach et al. (2016). Wie ticken Jugendliche. Heidelberg: Springer
- Campbell, J. (1999).Der Heros in tausend Gestalten. Frankfurt: Inselverlag
- Deida, D. (2006). Der Weg des wahren Mannes. Bielefeld: Kamphausen.
- Dinges, M.(2017). Sexualität in Deutschland (1933-2016). In: Stiftung Männergesundheit. Hrg. (2017) Sexualität von Männern. Dritter deutscher Männergesundheitsbericht.
- Döring, N. (2017). Männliche Sexualität im Digitalzeitalter. In: Stiftung Männergesundheit. Hrg. (2017) Sexualität von Männern. Dritter deutscher Männergesundheitsbericht.
- Eldredge, J (2003) Der ungezähmte Mann. Gießen: Brunnenverlag.
- Faludi, S. (2001). Männer das betrogene Geschlecht. Hamburg Rowohlt
- Fester R., König ME, Jonas DF & Jonas D (1979). Weib und Macht. Frankfurt Fischer.
- Flaßpöhler, S. (2018). Die potente Frau. Berlin:Ullstein
- French, M (2008). Frauen. Reinbeck: Rohohlt
- Gibran, K (1923) Der Prophet. Düsseldorf: Patmos

---

<sup>16</sup> Die Beiträge zu weiblichen Sexualität sind immer noch um die Hälfte mehr als die zur männlichen Sexualität laut Döring (2017, S. 52) von 2000-2016 rund 2000 gegenüber 3000 Publikationen

<sup>17</sup> [www.neon.de/artikel/sehen/gesellschaft/die-emanzipation-des-mannes/665625](http://www.neon.de/artikel/sehen/gesellschaft/die-emanzipation-des-mannes/665625)

- Grisard, D (2014). Rosarot und Himmelblau. Die Farbe süßer Beeren und des Himmels bei prächtigem Jagdwetter. In: Röder, B (2014).Hrg. Ich Mann Du Frau. Feste Rollen seit Urzeiten? Freiburg: Rombachverlag.
- Gray, J. & Ardagh, A. (2015). Wie Männer zu sich selbst finden. Petersdorf: Vianova
- Hacke, A (2017). Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir mit einander umgehen. München: Kunstmann.
- Hartmann, U. (2018). Hrg: Sexualtherapie. Heidelberg: Springer.
- Hollstein, W. (2008) Was vom Manne übrig blieb. Krise und und Zukunft des „starken Geschlechts.“ Berlin: Aufbau Verlag
- Hüther, G. (2009). Das schwache Geschlecht und sein Gehirn. Göttingen: V&R
- Institut für Demoskopie Allensbach (20013). Der Mann 2013: Arbeits- und Lebenswelten - Wunsch und Wirklichkeit. Allensbach
- Kölbl, S. (2014). Alles nur Frauen: Menschendarstellungen. In: Röder, B .Hrg. Ich Mann Du Frau. Feste Rollen seit Urzeiten? Freiburg: Rombachverlag.
- Kucklick, C. (2008). Das unmoralische Geschlecht. Zur Geburt einer negativen Andrologie. Frankfurt /Main:
- Leimbach, J TH. (2007). Männlichkeit leben. Hamburg: Ellert& Richter.
- Paglia, C (1996). Die Masken der Sexualität. München: Byblos Verlag
- Richter, HE. (2006) Die Krise der Männlichkeit. Gießen: Psychosozialverlag.
- Röder, B (2014).Hrg. Ich Mann Du Frau. Feste Rollen seit Urzeiten? Freiburg: Rombachverlag.
- Rose I & Sichtermann B (2006) Männer am Rande des Nervenzusammenbruchs. Berlin: Edition Ebersbach.
- Schick, A. (2015). Selbsterfahrung Mann. Heidelberg Springer
- Schlichtherle, H (2014).Weibliche Symbolik an den Hauswänden und Keramikgefäßen. In: Röder, B (2014).Hrg. Ich Mann Du Frau. Feste Rollen seit Urzeiten? Freiburg: Rombachverlag.
- Schmitz, S (2014). Das Gehirn von Jägern und Sammlerinnen. Evolutionäre Mythen für die Gegenwart.
- Sigusch, V. (2013). Sexualtäten. Eine kritische Theorie in 99 Fragmenten. Frankfurt/M: Campus
- Stiftung Männergesundheit. Hrg. (2017) Sexualität von Männern. Dritter deutscher Männergesundheitsbericht.
- Stokowski, M, Untenrum frei. Hamburg Rowohlt 2018, S 142
- Süfke, B (2016) Männer. Was es heute heißt, Mann zu sein. München: Goldmann
- Urwin, J (2017).Boys don't cry. Hamburg Nautilus
- Ware, B (2012). The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing. Carlsbad: Hay House
- Wieck, W. (1989) Männer lassen lieben.
- Wright, R. (2000). *Non-Zero*. New York: Vintage Books.

