

Master 7 / 2024

Modul 1 Essay

Männliche Emanzipation: Wie Mann Fürsorge lernt für sich und andere

Marc Steiner

Matrikelnummer: 30926

zur Bewertung durch

Agnes Silvani / Studienleiterin MA7

&

Heinz-Jürgen Voß / Prorektor*in für Studium und Lehre der
Hochschule Merseburg

ISP Zürich
Grossmünsterplatz 6
8001 Zürich
Schweiz

Hochschule Merseburg
Eberhard-Leibnitz-Str. 2
06217 Merseburg
Deutschland

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Einleitung	3
Toxische Männlichkeit	4
Empirische Erkenntnisse	4
Sozialisierung und Konditionierung	4
Auswirkungen auf die psychische Gesundheit	5
Soziale und beziehungsbezogene Folgen	5
Evidenzbasierte Ansätze zur männlichen Emanzipation	6
Bildung und Sensibilisierung	6
Schaffung von unterstützenden Gemeinschaften	6
Die Förderung hilfesuchender Verhaltensweisen	7
Fazit	7
Referenzen	9
Selbständigkeitserklärung	11

Einleitung

Mit der bereits vierten Welle des Feminismus haben Frauen ihre eigene Emanzipation weit vorangebracht, sich selbst bereits weitestgehend von traditionellen Rollenbildern befreit und damit zunehmend neue Entfaltungs- wie Gestaltungsräume geschaffen. Mit dem Angriff auf das patriarchale Machtgefüge geraten Männer gleichzeitig, völlig zurecht, immer mehr unter Druck, ihren eigenen Emanzipationsprozess zu durchlaufen und ihr Verständnis von Männlichkeit neu zu definieren. Es verwundert deshalb nicht, dass von einer zunehmenden Verunsicherung der Männer im Speziellen und einer Krise der Männlichkeit im Allgemeinen die Rede ist. Letztlich ist das nur ein Symptom dieser neuen gesellschaftlichen Position, in der sich Männer heute wiederfinden. Doch wie Silvia Federici bereits 1975 in ihrem Essay «Wages against housework» betonte, muss diese Krise als Notwendigkeit betrachtet werden, welche eine Befreiung der Männer erst ermöglicht. Sie muss als Chance betrachtet werden, als Katalysator für Veränderung, als sprichwörtlicher «Tritt in den Hintern», sich endlich mit dem eigenen sozialen Rollenbild und den eigenen Privilegien auseinanderzusetzen. Auch Männer leiden unter dem Patriarchat sowie einem rigiden Rollenverständnis, und für eine effektive Gleichstellung ist eine männliche Emanzipation unerlässlich.

«Only when men see our work as work - our love as work - and most important our determination to refuse both, will they change their attitude towards us. When hundreds and thousands of women are in the streets saying that endless cleaning, being always emotionally available, fucking at command for fear of losing our jobs is hard, hated work which wastes our lives, then they will be scared and feel undermined as men.

But this is the best thing that can happen from their own point of view, because by exposing the way capital has kept us divided (capital has disciplined them through us and us through them - each other, against each other), we - their crutches, their slaves, their chains - open the process of their liberation.» (Federici, 1975)

In diesem Essay wird anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse aufgezeigt, wie Männer problematische Männlichkeitsnormen verinnerlichen, wie ihnen diese selbst schaden und wie sie sich davon befreien können, beziehungsweise wie die gesellschaftlichen Massnahmen den Emanzipationsprozess unterstützen können. Die Bezeichnung «Mann» sowie «Männer» bezieht sich hierbei primär auf cis Männer, da die Sozialisation von trans sowie nicht binären Personen einer vertiefteren Analyse bedarf. Nichtsdestotrotz gelten natürlich viele der nachfolgenden Erkenntnisse für alle Menschen, welche männlich sozialisiert wurden und zumindest Teile eines männlichen Rollenbildes verinnerlicht haben.

Toxische Männlichkeit

Das Konzept der toxischen Männlichkeit hat in den letzten Jahren an grosser Bedeutung gewonnen. Über die Forschung in den Sozialwissenschaften hinaus ist es in der Mitte der Gesellschaft angekommen und wird in journalistischen genauso wie in sozialen Medien verwendet und intensiv diskutiert. Toxische Männlichkeit wird in der wissenschaftlichen Literatur als eine Reihe von Verhaltensweisen und Überzeugungen definiert, die mit hegemonialer Männlichkeit in Verbindung gebracht werden und für Männer, Frauen, nicht binäre Personen sowie die Gesellschaft als Ganzes schädlich sind (Connell & Messerschmidt, 2005). Anders ausgedrückt: Toxische Männlichkeit beschreibt die sozial unverträglichen normativen Erwartungen der patriarchalen Gesellschaft an den Mann und seine soziale Rolle. Dazu gehören unter anderem die Unterdrückung aller Emotion ausser Wut, die Lösung von Konflikten mithilfe von Gewalt und Aggression, stoische Selbstständigkeit ohne Annahme von externer Hilfe, das Ausüben von Dominanz und Kontrolle sowie risikofreudiges Verhalten.

Die Wurzeln der toxischen Männlichkeit lassen sich durch Jahrhunderte patriarchaler Gesellschaften zurückverfolgen. Zwar haben männliche Ideale in verschiedenen Kulturen und Zeiträumen durchaus stark variiert, gewisse zentrale Komponenten wie Stoizismus, Aggression und Dominanz finden sich allerdings durchgängig wieder und haben sich insbesondere in den westlichen Gesellschaften bis heute gehalten (Gilmore, 1990).

Empirische Erkenntnisse

Sozialisierung und Konditionierung

Die Sozialisierung der Geschlechterrollen beginnt schon sehr früh. Eine Meta-Analyse von Leaper et al. (1989) ergab etwa, dass Eltern schon im Säuglingsalter eine andere Sprache und einen anderen Interaktionsstil gegenüber Jungen als gegenüber Mädchen anwenden und dabei bereits die Grundpfeiler legen für das Bild des starken, unemotionalen Mannes. Nicht nur von Seiten der Eltern, sondern auch von Peergroups, gesellschaftlichen Institutionen sowie Medien aller Art wird die eigene Identifikation mit einer sozial konstruierten Männlichkeit kontinuierlich gefördert, welche mit spezifischen Haltungen und Verhaltensweisen einhergeht (Leaper & Friedman, 2007, Diaz 2021). Männlich sozialisierte Kinder erlernen also durch jahrelange Interaktion mit der Umwelt, was «Mann sein» bedeutet, und werden dazu genötigt, sich entsprechend anzupassen.

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Dass diese soziale Konditionierung auf das «Mann-Sein» einen direkten negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Männern hat, wurde mittlerweile durch zahlreiche Studien in verschiedenen Kontexten und Populationen belegt.

Gemäss Seidler et al. (2016) haben traditionelle Männlichkeitsnormen einen dreifachen Effekt auf Männer, die unter Depressionen leiden. Nebst einem direkten Einfluss auf die Symptome selbst prägen sie auch die innere Einstellung zum eigenen Leid sowie das Hilfesuchverhalten. Patriarchale Rollenvorstellungen erschweren es Männern, die Symptome von Depressionen zu erkennen und zu kommunizieren. Gleichzeitig gibt es einen direkten Konflikt zwischen dem stoischen Anspruch, ohne Hilfe und alleine klarzukommen, und der intrinsischen Hilflosigkeit einer Depression, was wiederum zu einer erhöhten Selbststigmatisierung führt. Männer suchen deshalb auch, unabhängig von Herkunft und Alter, mit nur halb so grosser Wahrscheinlichkeit professionelle Hilfe auf, wie Frauen das tun (Addis & Mahalik, 2003).

Soziale und beziehungsbezogene Folgen

Toxische Männlichkeit hat natürlich noch viel weitreichendere Folgen und kommt mit zahlreichen sozialen Kosten einher. Wong et al. (2017) zufolge ist der Zusammenhang zwischen Konformität zu männlichen Rollenbildern und der individuellen Sozialkompetenz sogar noch stärker als der zur psychischen Gesundheit. Eine Untersuchung von Pollack (2006) zeigte ausserdem, dass bereits Jungen Mühe haben, ihre Emotionen sowie ihre Bedürfnisse zu kommunizieren, und wie das ihrem Selbstbewusstsein, romantischen Beziehungen und dem Lösen von zwischenmenschlichen Konflikten schadet.

Ein starres Männlichkeitsideal verinnerlicht zu haben, diesem jedoch nicht gerecht zu werden, ist eine absolut erdrückende Belastung. Viele junge Männer verzweifeln daran und suchen nach einem Ausweg. Diese Verzweiflung macht sie verletzlich und beeinflussbar. Werden Sie von ihrem Umfeld nicht darin bestärkt, ihre Männlichkeit kritisch zu reflektieren und neu zu definieren, besteht schlimmstenfalls die Gefahr einer Radikalisierung. Unter dem Einfluss der sozialen Medien und auf der Suche nach Gemeinschaft und Identität verfestigen sich dann toxisch männliche, misogyne sowie homo- und transfeindliche Ansichten. Das eigene Männlichkeitsbild wird mit aller Macht verteidigt und gewalttätiger Extremismus als Weg gesehen, wieder zum «echten Mann» zu werden (Botto & Gottzén, 2024). Vor diesem Hintergrund erstaunt dann auch nicht, dass dieses Scheitern, dem eigenen Rollenbild zu entsprechen, der grösste Risikofaktor für das Ausüben von partnerschaftlicher Gewalt ist (Reidy et al., 2014).

Evidenzbasierte Ansätze zur männlichen Emanzipation

Bildung und Sensibilisierung

Ein essentieller Teil zur Unterstützung männlicher Emanzipation sind die Aufklärung und Sensibilisierung. Im Kontext der Prävention von männlicher Gewalt an Frauen diskutiert Flood (2011) mehrere Ebenen einer solchen Sensibilisierungsarbeit, wie die Stärkung der individuellen Kenntnisse und Fähigkeiten, die Förderung von Bildung innerhalb einer Gemeinschaft, die Sensibilisierung von Behörden wie Polizei und Beamten, die Einbindung, Stärkung und Mobilisierung von Gemeinschaften, die Veränderung von organisatorischen Praktiken und die Beeinflussung von Politik und Gesetzgebung.

Levtov et al. (2014) postulieren weiter, dass eine Veränderung von Männlichkeitsvorstellungen grundsätzlich auf zwei Arten erfolgen muss: Einerseits braucht es gezielte Massnahmen und Programme im Bereich der Bildung, und andererseits müssen sich die Erfahrungen und Strukturen um Männer herum so verändern, dass diese die Gleichstellung der Geschlechter in ihrem lokalen Kontext leben und lernen können.

Eine Auswertung der World Health Organization kam zum Schluss, dass spezifisch Interventionen, welche das Hinterfragen von traditionellen Männlichkeitsidealen förderten, eine hohe Wahrscheinlichkeit besaßen, tatsächlich Verhalten und Einstellungen von Jungen sowie Männern zu verändern (WHO 2007).

Schaffung von unterstützenden Gemeinschaften

Addis und Mahalik (2003) berichteten ausserdem, dass Männer eher Hilfe suchen, wenn sie den Eindruck haben, dass andere Männer, die ihnen ähnlich sind, ebenfalls Hilfe suchen. Das unterstreicht, wie wichtig der Einfluss der Peergroup ist. In dem also Männer offen zeigen, dass sie, wie alle Menschen, auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind, sich gegenseitig darin bestärken, sich diese auch zu holen und das somit auch Teil ihrer männlichen Identität werden lassen. Männliche Emanzipation kann also nur funktionieren, wenn sich Männer nicht nur selbst aktiv hinterfragen und für Gleichstellung einsetzen, sondern gleichzeitig auch anderen Männern den Raum bieten, es ihnen gleich zu tun.

Die Förderung hilfesuchender Verhaltensweisen

Eine Studie von McKelley und Rochlen (2010) ergab, dass Männer mit einem starren Männlichkeitsbild eher bereit waren, Hilfe anzunehmen, wenn diese Hilfe auf den Aufbau von Fähigkeiten als auf emotionale Verletzlichkeit ausgerichtet wurde. Vereinfacht gesagt: Es hilft, Männer da abzuholen, wo sie gerade stehen. Um das enge Rollenkorsett zu durchbrechen, muss das Ziel selbstverständlich sein, Männer zu lehren, auch die eigene Verletzlichkeit zuzulassen. Dennoch kann es von Vorteil sein, Aspekte von männlichen Rollenbildern zu verwenden und eine etwaige Kampagne spezifisch auf Männer sowie ihr Männlichkeitsbild auszurichten und ihnen somit den ersten Schritt zu erleichtern.

In einer Intervention konnten Scheinfeld, Rochlen und Buser (2011) diese Erkenntnis effektiv nutzen. Nebst einer herkömmlichen Psychotherapie nahmen ihre männlichen Probanden an einer Gruppentherapie in der Wildnis teil. Das gemeinsame Meistern von Herausforderungen förderte die Entwicklung von Empathie, Vertrauen und Verbundenheit und erleichterte es ihnen, persönliche Themen anzusprechen und sich verletzlich zu zeigen.

Fazit

Die aktuelle Geschlechterforschung zeigt deutlich, wie toxische Männlichkeit sowohl Männern selbst wie auch der Gesellschaft als Ganzes schadet. Männer lernen, ihre Gefühle zu unterdrücken, haben Mühe, ihre sozialen Bedürfnisse zu erfüllen, fühlen sich alleine und unverstanden und wissen oft nicht, wie sie sich Hilfe holen können. Gleichzeitig geht die Internalisierung toxischer Männlichkeitsideale mit einem hohen Mass an sexueller Aggression sowie Misogynie, Homo- und Transfeindlichkeit einher, was sich schlussendlich in psychischer wie physischer Gewalt niederschlägt, welche sowohl Frauen als auch Männer und nicht binäre Personen trifft.

Doch es gibt Hoffnung. Interventionsstudien haben gezeigt, dass verschiedene Programme die männliche Emanzipation unterstützen können. Seien dies Programme an Schulen, spezifisch an Männer gerichtete Kampagnen zur psychischen Gesundheit oder Männergruppen. Wenn Männer die Möglichkeit bekommen, über ihre Erfahrungen zu reflektieren und sich mit anderen Männern über Gefühle auszutauschen, hat das messbare positive Auswirkungen auf ihr emotionales und soziales Wohlbefinden. Dabei ist es zentral, die Emanzipation der Männer als Teil einer umfassenderen Bewegung zur Gleichstellung der Geschlechter zu sehen, die allen Mitgliedern der Gesellschaft zugutekommt. Studien wie die länderübergreifende Untersuchung von Holter (2014)

zeigen, dass Gesellschaften mit einem höheren Grad an Gleichstellung auch niedrigere Raten von Depressionen und Suizid bei Männern aufweisen. Erhöhte Gleichstellung und männliche Emanzipation ergänzen sich also gegenseitig. Durch den Abbau restriktiver Geschlechterrollen schaffen wir grösseren Entfaltungsraum, sodass alle Menschen ihre volle Menschlichkeit zum Ausdruck bringen können, unabhängig von ihrem Geschlecht. Damit dies gelingt, braucht es aber tatkräftiges Engagement von Männern selbst. Männer sind gefordert, sich ihrem eigenen Männlichkeitsbild zu stellen und sich und die eigenen Privilegien und Glaubenssätze kritisch zu hinterfragen. Sie müssen lernen, sich mit all ihren Emotionen und Verletzlichkeit zu spüren, anzunehmen und zu zeigen. Mehr noch - Männer müssen andere Männer empowern, ihnen zeigen, dass Schwäche zeigen, eine Stärke sein und dass sich um andere kümmern und Care-Arbeit zu übernehmen, sowohl erfüllend wie sinnstiftend ist.

Eine umfassende Anleitung, wie männliche Emanzipation gelingen kann, liefert Markus Theunert in seinem Buch «Jungs, wir schaffen das». Indem er die Herausforderungen und Schwierigkeiten klar benennt, ohne die damit verbundene Verantwortung zu leugnen, gelingt ihm eine zutiefst empathische sowie feministische Analyse der männlichen Identität. Sein Buch ist zudem gespickt mit Reflexionsfragen sowie Handlungsimpulsen und damit ein absolut gelungenes Beispiel dafür, wie Männer sich um Menschen und insbesondere andere Männer kümmern können und müssen.

«Ohne Nähe zu anderen Menschen verkümmern wir. Babies sterben ohne körperliche Wärme und liebevolles Gegenüber, selbst wenn sie ausreichend Nahrung erhalten. Wir alle sind existenziell abhängig und angewiesen auf andere. Die männliche Tragik besteht darin, dass das Autonomie-Ideal der kapitalistischen Wachstumsgesellschaft ihnen eine Un-Abhängigkeit zumutet und zuspricht, die völlig unrealistisch ist.» (Theunert 2023)

Referenzen

Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.

Botto, M., & Gottzén, L. (2024). Swallowing and spitting out the red pill: Young men, vulnerability, and radicalization pathways in the manosphere. *Journal of Gender Studies*, 33(5), 596-608.

Connell, R. W. (2005). *Masculinities* University of California Press. Berkeley, Los Angeles.

Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & society*, 19(6), 829-859.

Diaz, J. (2021). *How Gender Formation Can Inform Best Practices for Combating Toxic Masculinity*. New Haven: Yale University Unpublished Education Studies Capstone.

Federici, S. (1975). Wages against housework (pp. 187-194). Bristol: Falling Wall Press.

Flood, M. (2011). Involving men in efforts to end violence against women. *Men and Masculinities*, 14(3), 358-377.

Gilmore, D. D. (1990). *Manhood in the making: Cultural concepts of masculinity*. Yale University Press.

Hammer, J. H., & Vogel, D. L. (2010). Men's help seeking for depression: The efficacy of a male-sensitive brochure about counseling. *The Counseling Psychologist*, 38(2), 296-313.

Holter, Ø. G. (2014). "What's in it for men?": Old question, new data. *Men and Masculinities*, 17(5), 515-548.

Leaper, C., Hauser, S. T., Kremen, A., Powers, S. I., Jacobson, A. M., Noam, G. G., ... & Follansbee, D. (1989). Adolescent-parent interactions in relation to adolescents' gender and ego development pathway: A longitudinal study. *The Journal of Early Adolescence*, 9(3), 335-361.

Leaper, C., & Friedman, C. K. (2007). The socialization of gender. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 561-587). Guilford Press.

- Levtov, R. G., Barker, G., Contreras-Urbina, M., Heilman, B., & Verma, R. (2014). Pathways to gender-equitable men: Findings from the international men and gender equality survey in eight countries. *Men and Masculinities*, 17(5), 467-501.
- McKelley, R. A., & Rochlen, A. B. (2010). Conformity to masculine norms and preferences for therapy or executive coaching. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(1), 1-14.
- Pollack, W. S. (2006). The "war" for boys: Hearing "real boys" voices, healing their pain. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(2), 190-195.
- Reidy, D. E., Berke, D. S., Gentile, B., & Zeichner, A. (2014). Man enough? Masculine discrepancy stress and intimate partner violence. *Personality and individual differences*, 68, 160-164.
- Scheinfeld, D. E., Rochlen, A. B., & Buser, S. J. (2011). Adventure therapy: A supplementary group therapy approach for men. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(2), 188.
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106-118.
- Theunert, M. (2023). *Jungs, wir schaffen das: Ein Kompass für Männer von heute*. Kohlhammer Verlag.
- Wong, Y. J., Ho, M. H. R., Wang, S. Y., & Miller, I. S. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of counseling psychology*, 64(1), 80.
- World Health Organization. (2007). *Engaging men and boys in changing gender-based inequity in health: Evidence from programme interventions*. Geneva: World Health Organization, 9241595493.

Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht. Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbstständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Name, Vorname	Steiner Marc
Matrikelnummer	30926
Ort, Datum	Zürich, 30.09.2024
Unterschrift	 <hr/>