

ständig im Wandel. Sie ist fluide und kann alles sein, was du damit verbinden möchtest.

Solange aber diese strengen und stereotypen Vorstellungen von Männlichkeit existieren, die nicht angefochten oder kritisiert werden, ist es für Männer oft unmöglich, nach einem Männlichkeitsbild zu leben, das mit diesen Regeln bricht. Die Liste der Männermythen ist endlos, besonders wenn man bedenkt, dass es dazu noch unterschiedliche regionale Varianten dieser Mythen gibt. Deswegen habe ich mich auf neun häufig vorkommende Männlichkeitsmythen konzentriert.

## Ein echter Mann

Wie oft hast du schon Sätze wie die folgenden gehört: »Ein echter Mann kümmert sich um seine Kinder« oder »Ein echter Mann geht nicht fremd« oder »Ein richtiger Mann bezahlt die Rechnungen«? Oder all die anderen Sätze, die anfangen mit »Ein wahrer Mann ...«, »Ein echter Mann ...«, »Richtige Männer ...« etc., um dann eine Vorgabe zu machen, welche Handlung selbige dann wie auszuführen haben? So etwas wie einen »echten Mann« gibt es nicht.

Dieser Satz fußt auf patriarchalen Vorstellungen, die verfestigen, was von Männern erwartet wird. Oft verrät der Kontext, in dem solche Sätze verwendet werden, wie negativ Mannsein und Männlichkeit eigentlich besetzt sind.

Zum Beispiel »Ein echter Mann kümmert sich um seine Kinder«. Das sollte für Eltern unabhängig von ihrem Geschlecht eigentlich *selbstverständlich* sein. Die Tatsache, dass sich vermeintlich nur ein »echter Mann« um seine Kinder kümmert, impliziert, dass Männer im Allgemeinen es nicht täten. Und was bitte soll uns das über Männer sagen?

Die Formulierung »echte Männer« bringt uns zurück zur Champions League: Eigentlich sollten alle Männer hier spielen, aber nur die »echten Männer« haben dort Platz.

Die Vorstellung, dass »echte Männer« Ernährer sein müssen, rückt finanzielle Umstände in den Vordergrund und ignoriert soziale Ungerechtigkeiten und Ausgrenzung.

Diese Vorurteile verfestigen den begrenzten Spielraum dessen, wie ein Mann sein und nicht sein kann. Sie werden in allerlei Zusammenhängen verwendet und können Männer krass unter Druck setzen.

## Männer sind Müll

In den letzten Jahren hat sich dieser Satz als Hashtag #MenAreTrash vor allem im Internet beziehungsweise in den sozialen Medien immer weiter verbreitet. Der Spruch hat eine dringend notwendige Debatte entfacht über männliche Privilegien, Geschlechterungerechtigkeiten und die systematischen Vorteile, die Männer aufgrund des Patriarchats genießen.

Es geht dabei nicht nur um Beziehungen oder Dates, auch wenn dieser Satz manchmal darauf reduziert wird. Manche entgegnen dem Spruch: »Such dir bessere Männer aus!«, oder wollen die Aussage nichtig machen, indem sie sagen: »Aber nicht alle Männer!«

Das Wort »Müll« führt verständlicherweise bei vielen dazu, dass sie eine Art Abwehrhaltung aufbauen. Dabei missverstehen sie die Aussage oft als persönlichen Angriff auf ein Individuum, anstatt zu realisieren, dass es ein allgemeiner Kommentar über die kollektive Unterdrückung von weiblichen Menschen ist. Oft rührt die Abwehrhaltung daher, dass es eine mangelnde Bereitschaft gibt, anzuerkennen, welchen Schmerz man anderen Personen zugefügt haben könnte.

In vielen Fällen ist dieses Charakterisieren als »Müll« oder »Abfall« einfach ein Verweis auf den alltäglichen gesellschaftlichen Missbrauch ihrer Privilegien durch Männer, ob sie sich nun dessen bewusst sind oder nicht.

Als ich diesen Satz das erste Mal gehört habe, war ich auch ein wenig geschockt. Er wirkte so bitter, gar wütend, doch als ich genauer hingehört habe, ohne mich von dem anfänglichen Schmerz abhalten zu lassen, verstand ich, dass der Satz viel mehr über grundsätzliche gesellschaftliche Probleme verrät als über einzelne Männer.

## Der nette oder der gute Kerl

Diese Floskel unterstreicht auf ganz perfide Art und Weise männliche Selbstgefälligkeit. Oberflächlich wirkt es, als ginge es eigentlich um ein prinzipiell positives Männerbild, um die Vorstellung, dass gute oder nette Kerle verlässlich sind und deswegen einen Anspruch auf die Aufmerksamkeit, Zeit oder Energie von Frauen hätten. Frauen haben dich zu mögen, wenn du ein netter Kerl bist, und wenn sie es nicht tun, fällt es auf die Frauen zurück.

Wenn sich Männer als »netten Typen« oder »guten Kerl« bezeichnen, sagen sie ebenfalls unterschwellig, dass Männer an sich so schlimm sind, dass sie sich von ihnen abgrenzen müssen. Außerdem wollen sie damit sagen, dass sie ihre männlichen Privilegien selbst nicht so ausnutzen wie andere Männer.

## Reiß dich zusammen, Junge!

Dieser Ausruf wird oft als Waffe benutzt, vor allem um die Empfindungen von Jungs in ihrer Kindheit stummzuschalten. Stell dir mal folgendes Szenario vor: Ein kleiner Junge spielt draußen, stürzt, schürft sich das Knie auf und beginnt zu weinen. Er rennt zu seinen Eltern, und die sagen, ohne zu wissen, welchen Schaden sie damit eigentlich anrichten, dass er sich zusammenreißen solle. Daraufhin folgen oft Aussagen, dass Jungen stark sein müssen und so weiter.

Jungen lernen auf diese Weise schnell, dass es sie schwach macht, wenn sie Gefühle zeigen, insbesondere wenn sie sich verletzlich geben wie etwa durch Weinen. Sie verinnerlichen das dann, sodass sie im Übergang von der Kindheit zum Heranwachsenden und schließlich als erwachsene Männer ihre Emotionen komplett unterdrücken, ohne es überhaupt zu merken.

## Das ist voll schwul!

Dieser Spruch fällt fast ausschließlich, wenn Männer (nichtsexuelle) Intimität teilen oder sich gegenseitig von ihren Gefühlen erzählen oder Verbindungen zueinander aufbauen, die nicht hypermaskulinen

Klischees entsprechen. Es kann etwas Simple sein wie »Ich liebe dich« oder eine Umarmung zwischen Männern oder Händchenhalten. Auf welche Art auch immer, wenn Männer sich nähern, kommt dieser Ausruf oft.

Es gibt auch das Phänomen, dass manche Männer öfter Dinge sagen wie »no homo« oder etwas wie »Ist jetzt nicht schwul gemeint«, um sich von diesem Vorwurf zu distanzieren. Zum Beispiel würden manche Männer zu jemandem sagen: »Du siehst echt richtig gut aus heute, no homo!«

Das ist auf heimtückische Art homophob. Diese Floskel wird oft mit einem leichten Schmunzeln verwendet. Trotzdem: Dieser Ausspruch trägt eine tief verwurzelte, giftige Form von Männlichkeit weiter, in der Männer einander nur Komplimente machen oder Liebe bezeugen können, wenn immer klargestellt wird, dass sie ja eigentlich Heteros sind.

## Männer weinen nicht

Dieser Satz ist die Fortsetzung von »Reiß dich zusammen!«, womit sich Jungs bis zum Erwachsensein herumschlagen müssen. Ich kann mich immer noch daran erinnern, als ich als kleiner Junge zum ersten Mal meinen Vater weinen sehen. Meine ganze Kindheit lang wurde mir gesagt, dass ich stark sein soll und nicht weinen darf, und die eine Person, die für mich die ultimative Quelle der Stärke darstellte, stand in Tränen aufgelöst vor mir. Anstatt für mich zu beschließen, dass es o. k. ist zu weinen, kam ich zu dem Erkenntnis, dass ich einfach noch stärker als mein Vater sein müsse, dass mich niemals jemand weinen sehen sollte. Niemand sollte jemals meine Schwäche sehen. Mir das abzugewöhnen hat mich sehr viel Zeit gekostet.

Heute weine ich ganz selbstverständlich. Ich weine nach einem Theaterstück, bei einem Konzert oder nachdem ich ein Basketballspiel verloren habe. Selbst wenn ich allein bin und beim Kochen Zwiebeln schneide, lasse ich gerne ein paar Tränen fließen. Nach vielen Gesprächen habe ich realisiert, dass viele meiner erwachsenen männlichen Freunde sich noch immer nicht damit wohlfühlen, sich so verletzlich zu geben. Ich habe männliche

Freunde, die schon seit Jahren nicht mehr geweint haben, nicht einmal in tragischen Momenten, als einer ihrer Liebsten starb oder eine Beziehung zu Ende ging.

Und man muss ja nicht immer nur bei negativen Dingen weinen, es kann ja auch Ausdruck der Freude oder Rührung sein, was ebenso legitim ist. Lieben wir es nicht alle, wenn der Bräutigam bei seiner Hochzeit weint?

## Männer sind stärker als Frauen

Auf YouTube gibt es ein Video namens »Labour Pain Simulator on 2 Men« (zu Deutsch: »2 Männer testen Geburtswehen-Simulator«). In dem Video gehen zwei Männer zu einer Ärztin, die ihnen Elektroden am Körper anlegt, um eine Stunde lang die Schmerzen bei der Geburt eines Kindes zu simulieren. Zu Beginn wirken die Männer recht entspannt, einer von ihnen sagt sogar: »Frauen übertreiben sowieso bei allem.« Am Ende winden sich beide unter Schmerzen und halten die simulierten Wehen schlicht nicht aus. Einer der beiden Männer nennt seine Mutter dann Superheldin und entschuldigt sich auf superlustige Art und Weise, dass er ihr vor all diesen Jahren so viele Schmerzen verursacht hat.

Unser Blick auf körperliche und emotionale Stärke ist oft mit Geschlechterrollen verknüpft. Natürlich gibt es biologische Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Aber: Die Schlüsse, die daraus für unsere Lebensrealitäten gezogen werden, sind oft fehlerhaft und starr.

Männer sind nicht aus Prinzip stärker als Frauen. Stärke ist eine komplexe Eigenschaft (die sich nicht nur daran misst, wer die schwersten Dinge heben, am härtesten zuschlagen oder die meisten Schläge wegstecken kann). Außerdem ist die wohl größte aller Stärken, ich spreche hier von emotionaler Stärke im Gegensatz zur physischen, die Resilienz: Probleme auszuhalten und zu überwinden, und die Kapazität, sich schnell wieder davon zu erholen. Wenn wir danach gehen würden, wer belastbarer ist in schwierigen Zeiten, könnten wir dann neu definieren, wer wirklich stärker ist?