



Markus Theunert | Matthias Luterbach

Mann sein ...!?

Geschlechterreflektiert mit Jungen,
Männern und Vätern arbeiten

Ein Orientierungsrahmen für Fachleute

2. Auflage

BELTZ JUVENTA

Markus Theunert | Matthias Luterbach

Mann sein ...!?

Geschlechterreflektiert mit Jungen,
Männern und Vätern arbeiten.
Ein Orientierungsrahmen für Fachleute

2., aktualisierte und erweiterte Auflage

BELTZ JUVENTA

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-7799-8640-9 Print
ISBN 978-3-7799-8641-6 E-Book (PDF)

2., aktualisierte und erweiterte Auflage 2025

© 2025 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Myriam Frericks
Satz: text plus form, Dresden
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-100)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de



Teil III

Anwendungen

8. Männer geschlechterreflektiert beraten: Ein Orientierungsrahmen für die Praxis

von Markus Theunert und Christoph Walser

Nicht jede Beratung von Männern ist eine ›geschlechterreflektierte Männerberatung‹. Das wird sie erst, wenn im fachlichen Handeln männliche Sozialisation und gesellschaftliche Männlichkeitsanforderungen mit reflektiert werden. Dies ist nicht nur geschlechterpolitisch notwendig, weil sich ohne Beschäftigung mit der männlichen Sozialisation Zuschreibungen von Männlichkeit unreflektiert reproduzieren. Es ist auch im Dienst des Klienten unerlässlich, weil andernfalls kaum die Wurzel des Problems, sondern bloß dessen Symptome bearbeitet werden. Die Autoren verstehen Männerberatung als Begleitung von Männern in einem Entwicklungsprozess, der sie dabei unterstützt, die Imperative männlicher Sozialisation zu ›verlernen‹ und ihnen lebensdienlichere Alternativen entgegenzusetzen. Wie können Männer ihren Bezug zu gesellschaftlichen Männlichkeitsanforderungen – ihr männliches Selbstverhältnis – freier und selbstbestimmter definieren? Was sind lebensdienliche Alternativen? Wie können Männer den für sie passenden Weg finden, um fair und gern Mann zu sein? Die Autoren verzichten darauf, diesen Prozess auf ein für alle gültiges Ideal von Männlichkeit hin auszurichten. Hingegen wollen sie ihn bei jedem Einzelnen unterstützen, indem sie in einer dynamischen Perspektive die großen Themen und die groben Entwicklungsvektoren männlicher Emanzipation benennen. Dafür übertragen sie das Konzept der dreifachen Entwicklung auf die konkrete Anwendung in der Männerberatung. Ihre Schlussfolgerung: Männer sind nicht per se eine schwer erreichbare Zielgruppe. Um sie zu erreichen, bedarf es jedoch der geeigneten Ansprache, eines passenden methodischen Instrumentariums und der Verfügbarkeit und Zugänglichkeit fachlich fundierter Angebote der Männerberatung.

8.1 Einstieg¹

Männer sind eine soziale Gruppe, aber keine homogene Einheit. Alle Menschen mit männlicher Geschlechtsidentität und dem Wunsch, sich als Mann zugehörig zu fühlen, haben aber zumindest eine Gemeinsamkeit: Sie sind gezwungen, einen Umgang mit gesellschaftlichen Männlichkeitsanforderungen zu finden. Ob sie

1 Die Kapitel 1 und 3 dieses Beitrags orientierten sich an Theunert (2021).

diese fraglos übernehmen, kreativ neu interpretieren, sich nicht damit beschäftigen oder sich ihnen verweigern, ist ihre persönliche Entscheidung. Nur eins geht nicht: sich nicht in der einen oder anderen Form zu Männlichkeitsanforderungen zu verhalten.

Für die große Mehrheit der Jungen und Männer ist es wichtig, Männlichkeitsanforderungen zu entsprechen und zu genügen. Sie wollen als ›männlich‹ wahrgenommen werden. Da Männlichkeitsanforderungen hoch und widersprüchlich sind, ist dieser Wunsch immer auch mit Druck und (Versagens-)Angst verbunden. Um Männer mit Beratungsangeboten zu erreichen, ist es deshalb unerlässlich, sich bewusst im Spannungsfeld zwischen den gesellschaftlichen Idealbildern von Männlichkeit und dem individuellen Versuch, Mann zu sein, zu bewegen – und auch zwischen diesen Sphären zu vermitteln. Denn der Anspruch, ein ›richtiger Mann‹ zu sein, ist traditionellerweise kaum vereinbar mit der Einsicht, Unterstützung zu benötigen. Brandes und Bullinger (1996) diagnostizieren eine »Schwellenangst gegenüber Hilfeangeboten« (ebd., 15).

Süfke und Neumann (2012) benennen ein »doppeltes Dilemma«, das Therapie- und Beratungsprozesse mit Männern prägt: »Zum einen bringen die Männer ihr grundlegendes ›männliches Dilemma‹ mit in die Therapie, welches darin besteht, dass Jungen und Männer im Laufe ihrer geschlechtlichen Sozialisation mehr und mehr den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen verlieren – und damit auch zu ihren Wünschen und Träumen, ihren Körperempfindungen und inneren Beweggründen, ihren Ambivalenzen und Sehnsüchten. Dieser mangelnde Selbstbezug aber steht nicht nur in ursächlichem Zusammenhang mit vielen der psychischen Probleme, wegen derer die Männer Unterstützung suchen (bzw. suchen sollen), sondern kreierte zudem im therapeutischen Setting ein neuerliches Dilemma. Dieses ›männertherapeutische Dilemma‹ entsteht dadurch, dass eine effiziente Psychotherapie eben gerade solche Prozesse erfordert, die Männern aufgrund ihres männlichen Dilemmas so schwerfallen, nämlich eingehende Selbstexploration sowie einen möglichst direkten und ungeschminkten Gefühlsausdruck« (ebd., 236).

In dieser Perspektive sind Männer zwangsläufig eine ›schwierige Zielgruppe‹. Denn damit die beraterische oder therapeutische Arbeit gelingen kann, müssen Männer mit dem Angebot erreicht werden und Werkzeuge vermittelt erhalten, die es für einen fruchtbaren Prozess braucht. Damit bleiben aber Beratungsangebote für viele Männer extrem hochschwierig. Es ist fraglich, ob ein solcher Ansatz allein bedürfnisgerecht ist. Konzepte und Methoden, um Klienten zu erreichen und zu begleiten, sind aus unserer Sicht oft zu wenig auf die Bedürfnisse und Problemlagen von Männern zugeschnitten. Es ist entscheidend, Männern zusätzliche methodische Angebote zu machen, die ihnen vertrauter sind. In verschiedenen Formen der Männerberatung sind dazu in den letzten Jahren zahlreiche männerspezifische Methoden entwickelt worden (vgl. Kap. 8.3 dieses Beitrags).

Der Umstand, dass es vielen Männern schwerfällt, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, ist gut belegt. Solange sie nicht müssen, suchen sie deutlich seltener Hilfe als Frauen.

- 2017 erhielten In der Schweiz 13 % der Bevölkerung aus gesundheitlichen Gründen Hilfe von Verwandten, Bekannten oder Nachbar_innen. In allen Altersgruppen lassen sich Frauen deutlich häufiger helfen als Männer. Bei den Frauen ab 85 Jahren sind es mit 38 % gegenüber 20 % fast doppelt so viele (Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017).
- Betrachtet man die professionelle Hilfe (Spitex), so werden die Geschlechtsunterschiede kleiner. Bei der gleichen Altersgruppe der über 85-Jährigen sind es 28 % der Frauen und 20 % der Männer, die professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (ebd.). Mutmaßlich fällt es Männern leichter, sich helfen zu lassen, wenn sie ärztlich angeordnet und damit durch fachliche Autorität legitimiert ist.
- Das gleiche Muster beobachten wir bei der Inanspruchnahme psychologisch-psychiatrischer Hilfe: In stationären Einrichtungen beträgt die Geschlechterbalance 53 % Frauen zu 47 % Männer, in ambulanten Einrichtungen 57 % zu 43 %, in freier Praxis 61 % zu 39 % (ebd.).

Damit bestätigt die Statistik die erfahrungsgeleitete Vermutung: Je zwingender und verpflichtender die Inanspruchnahme von Unterstützung ist, umso ausgewogener ist die Geschlechterbalance. Und umgekehrt: Je freiwilliger und vorbeugender die Unterstützung ist, umso tiefer ist der Männeranteil. Dazu passt der statistisch erhärtete Umstand, dass Männer über tendenziell weniger Vertrauensperson verfügen, »mit dem sie jederzeit über persönliche Probleme reden können«.²

Wenn grundsätzlich davon auszugehen ist, dass Männer und Frauen in ihren Lebenszusammenhängen in vergleichbarem Ausmaß körperlichen, psychischen und sozialen Herausforderungen begegnen, ist diese statistische Ungleichverteilung eine Schräglage, der fachlich zu begegnen ist.

Der Beitrag richtet sich nicht nur an die Akteure der Männerberatung im engeren Sinn, sondern generell an Fachpersonen, die in Beratungsstellen der psychosozialen Versorgung (z. B. in Prävention und Gesundheit, Vereinbarkeit und Gleichstellung, Paarberatung, Therapie und Seelsorge etc.) tätig sind. Er soll ihnen erleichtern, Schritte zu unternehmen, um Männer geschlechterreflektiert(er) erreichen, beraten und begleiten zu können. Kapitel 8.2 grenzt die Thematik ein und erläutert, weshalb aus unserer Sicht für die Männerberatung die

2 Angaben gemäß Bundesamt für Statistik nach Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 gemäß <https://www.portal-stat.admin.ch/sgb2017/files/de/02f2.xml> (Zugriff 31. 12. 2024)

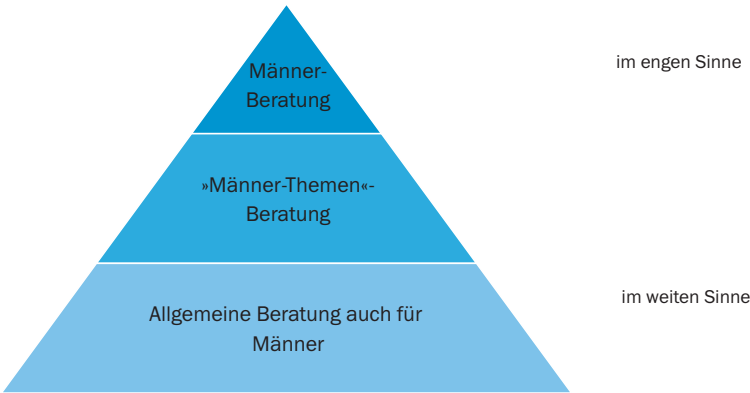
Reflexion männlicher Sozialisation und herrschender Geschlechterverhältnisse entscheidend sind. Kapitel 8.3 benennt grundlegende Herausforderungen in der Männerberatung. Kapitel 8.4 schlägt einen fachlichen Orientierungsrahmen vor und liefert konkrete Anregungen für die Praxis. Kapitel 8.5 schließt den Beitrag mit einem Ausblick ab.

8.2 Weshalb überhaupt geschlechterreflektierte Männerberatung?

Um Männerberatung als geschlechterreflektierte Praxis zu fassen, ist die vorgängige Feststellung unvermeidlich: Nicht immer, wenn Männer beraten werden, handelt es sich um Männerberatung im Sinn des vorliegenden Artikels.

Kassner (2022) schlägt eine Dreiteilung vor, um die unterschiedlichen Kontexte und Ansätze zu entwirren, die mit dem Begriff Männerberatung gemeint sein können (Abbildung 1).

Abbildung 1 Drei Perspektiven auf Formen der Männerberatung (Kassner 2022, 21)



Das breitestmögliche Verständnis ist, immer dann von Männerberatung zu sprechen, wenn Männer beraten werden. In diesem Sinn ist auch die Steuer- oder Rechtsberatung eine Form von Männerberatung, sofern ein Mann in Steuer- oder Rechtsfragen beraten wird. Es liegt auf der Hand, dass eine solche breite Definition an Trennschärfe vermissen lässt und im fachlichen Zusammenhang nicht hilfreich ist. Die Männer-Themen-Beratung ist insofern spezifischer, als es um Beratungskontexte und/oder -anlässe von Männern geht (beispielsweise Trennung, urologische Vorsorgeuntersuchungen, Entwicklungsthemen von

Männern). Zum Teil wird dabei auch mit mÄnnerspezifischen Methoden gearbeitet, aber darauf verzichtet, den Beratungsgegenstand und -prozess in Bezug zu Geschlechter- und MÄnnlichkeitskonstruktionen zu setzen. Dies erfolgt erst auf der dritten Stufe. Kassner (2022) definiert: »MÄnnerberatung im engen Sinne ist eine spezifische Beratung fÄr MÄnner, bei der die Themen MÄnnlichkeit und Mann-Sein einen zentralen Stellenwert haben. MÄnnerberatung nimmt die individuelle geschlechtliche Situation von Jungen bzw. MÄnnern in den Blick und grÄndet auf einer geschlechterreflektierten Analyse von gesellschaftlich vermittelten MÄnnlichkeitsanforderungen und kulturellen MÄnnerbildern. Sie zielt darauf ab, MÄnner dabei zu unterstÄtzen, konstruktive und lÄsungsorientierte Umgangsstrategien und AnsÄtze fÄr VerÄnderung in ihrer jeweiligen individuellen Situation zu finden« (ebd., 21). Im gleichen Sinn setzen Paulick und Werner (2021) »Reflexionsprozesse zu mÄnnlichen* Geschlechterrollen und mÄnnlichem* SelbstverstÄndnis im Kontext biografischer Gewordenheit« als »zentrales Strukturprinzip« von MÄnnerberatung voraus.

Geschlechterreflektierte MÄnnerberatung bezeichnet fÄr uns die fachlich fundierte Begleitung von MÄnnern bei der BewÄltigung von Lebensfragen, die mÄnnlichen Sozialisationsdynamiken und gesellschaftlichen GeschlechterverhÄltnissen Rechnung trÄgt und Mitverantwortung Åbernimmt, damit sich MÄnner persÄnlich verÄndern und konstruktiv am geschlechterpolitischen Transformationsprozess beteiligen kÄnnen. Geschlechterreflektierte MÄnnerberatung geht also nicht allein von den BedÄrfnissen des Klienten aus, sondern setzt diese in Verbindung mit Gender, MÄnnlichkeit und Patriarchat.

Geschlechterreflektiert muss fÄr uns MÄnnerberatung insbesondere aus drei GrÄnden sein:

1. Die geschlechtliche IdentitÄt ist die wohl grundlegendste – und im Alltag stÄndig gegenwÄrtige – IdentitÄtskategorie. SÄmtliche Lebensthemen und -krisen sind untrennbar in der einen oder anderen Weise mit geschlechtlicher Sozialisation und patriarchalen PrÄgungen verbunden. Ohne deren BerÄcksichtigung bleibt der Zusammenhang zwischen individuellem Leiden und geschlechtlicher Sozialisation verdeckt. Es ist es dann fast unvermeidlich, dass Symptome statt Ursachen bearbeitet werden.
2. Es ist nicht mÄglich, geschlechtsneutral zu handeln. Alle Menschen beziehen sich bewusst oder unbewusst auf Geschlechterbilder und -stereotype. Werden diese nicht bewusst reflektiert, werden sie unbewusst reproduziert. Dasselbe gilt fÄr die Reproduktion weiterer gesellschaftlicher UngleichheitsverhÄltnisse (*class, race* etc.).
3. Vermeintlich geschlechtsneutrale Angebote ohne Thematisierung der emanzipatorischen und strukturellen Dimension erreichen MÄnner zu wenig oder zu spÄt, da die Ansprache und Angebotsgestaltung nicht zu den Lebenswirklichkeiten der Zielgruppe passen. Dadurch bleibt MÄnnern UnterstÄtzung

versagt, die notwendig wäre, um lebensdienliche Alternativen zu fremd- und selbstausbeuterischen Männlichkeitsnormen zu erschließen. Aufzuzeigen, wie stark solche Prägungen wirken, entlastet sie auch vom Anspruch, sich allein durch persönliches Bemühen daraus zu befreien.

Deshalb ist es wünschbar, sinnvoll und wichtig, dass auch Fachleute in der Männerberatung im weiteren Sinn geschlechterreflektiert vorgehen.

Der individuelle und gesellschaftliche Nutzen geschlechterreflektierter Männerberatung ist gut belegt. Auf einer individuellen Ebene zu nennen sind insbesondere positive Wirkungen im Hinblick auf

- Gesundheit und Selbstsorge;
- Lebensqualität und Wohlbefinden;
- Gefühlszugang und Entwicklung emotionaler Kompetenzen;
- Affektregulation und gewaltfreier Umgang mit Aggressionen;
- Beziehungsfähigkeit und Entwicklung sozialer Kompetenzen;
- Bindungssicherheit und soziale Einbettung;
- sexuelle Bildung und Entwicklung.

Einem geschlechterreflektierten Ansatz inhärent sind zudem eine stärkere Sensibilisierung für die Teilhabe an gesellschaftlichen Privilegien (genauer: an der strukturellen Privilegierung des Männlichen, wie sie für patriarchal geprägte Gesellschaften charakteristisch bleibt, auch wenn Frauen unter bestimmten Umständen gleichwertigen Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen und Machtpositionen haben) sowie eine Stärkung von Vorstellungen und Erfahrungen ›gelingenden‹ (d. h. nachhaltigen, nicht ausbeuterischen) Mannseins.

Auf einer gesellschaftlichen Ebene zu nennen sind insbesondere positive Wirkungen im Hinblick auf

- eine faire Verteilung von bezahlter und unbezahlter (Care-)Arbeit oder generell von Belastungen und Ressourcen;
- die Befähigung von Männern, konstruktiv am geschlechterpolitischen Transformationsprozess mitzuwirken;
- den Abbau von Geschlechterstereotypen und Diskriminierungen sowie eine Erhöhung der gesellschaftlichen und politischen Akzeptanz für entsprechende Maßnahmen;
- die Normalisierung fürsorglicher/nachhaltiger Männlichkeiten;
- die Entwicklung von Knowhow und Instrumenten zur Förderung männlicher Emanzipation;
- die Abnahme geschlechtsspezifischer Gewalt und eine erhöhte Sensibilisierung für männlichen Gewaltschutz;
- mehr Wahlfreiheit für alle;

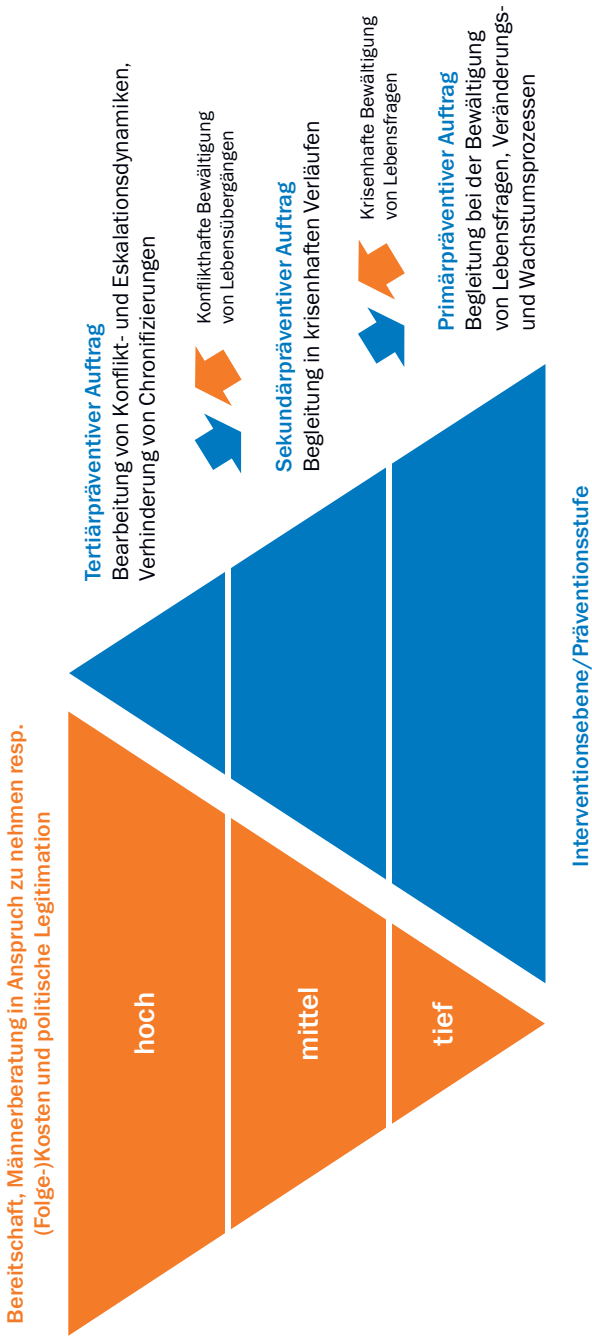
- eine optimale Ressourcenallokation im Arbeitsmarkt (Fach- und Arbeitskräftemangel);
- eine Verringerung volkswirtschaftlicher Folgekosten (vgl. von Heesen 2022).

Diese positiven Wirkungen stehen in zweifacher Hinsicht in starkem Kontrast: einerseits zur Bereitschaft von Männern, Angebote der Männerberatung in Anspruch zu nehmen, und andererseits zur Bereitschaft der öffentlichen Hand, diese zu ermöglichen. Abbildung 2 veranschaulicht diese spiegelverkehrte Wechselbeziehung.

Die positive Kernaussage des Modells verweist auf die Binsenweisheit der Präventionsarbeit: Je früher eine Problematik behandelt wird, umso einfacher und kostengünstiger gelingt die Intervention. Jedoch funktioniert sowohl die Handlungslogik des politischen Systems wie auch die der potenziellen Klienten in genau entgegengesetzter Richtung. Faktisch bedeutet dies: Je dringender der Beratungsbedarf aus Sicht des Klienten und je intensiver der Interventionsbedarf aus einer Fach- und *Public Health*-Perspektive, umso höher sind die drohenden volkswirtschaftlichen Folgekosten (infolge Erwerbsausfall, Unterstützungsbedarf, Produktivitätsverlust, Morbidität, Mortalität etc.) und umso eher ist die öffentliche Hand (deshalb?!) bereit, entsprechende Leistungen zu ermöglichen und zu bezahlen. Das ist weder ethisch noch effizient, aber schwer zu ändern. Denn Männer mit Beratungsbedarf teilen in gewisser Weise das (Verdrängungs- und Verzögerungs-)Interesse der Kostenträger, was es erschwert, die Männerberatung als selbstverständlichen Teil der psychosozialen Grundversorgung zu verankern.

In der Praxis ist der Anlass für die Inanspruchnahme einer Männerberatung in der Regel eine Krise – und der Zeitpunkt der Inanspruchnahme spät. Früher Beratungsbedarf entsteht in Übergängen im Lebensverlauf, die alle Männer durchlaufen, beispielsweise Pubertät und der Übergang ins Erwachsenenalter, Berufseinstieg, Vaterschaft und Familiengründung oder Umgang mit Kinderlosigkeit, Umgang mit abnehmender Leistungsfähigkeit, Berufsausstieg und Übergang in den Ruhestand, Umgang mit Krankheit und Vergänglichkeit, Altern und Sterben. Tatsächlich beansprucht wird Männerberatung in der Regel bei schweren persönlichen Krisen, namentlich Schul- oder Lehrabbruch, Devianz und Delinquenz, Stress und Burnout, Mobbing und Erwerbslosigkeit, psychische und/oder somatische Erkrankungen, Unfälle und chronische Leiden, Gewaltwiderfahrnisse und traumatische Erlebnisse, Trennung und Scheidung, Verlust nahestehender Menschen sowie bei ›Funktionsstörungen‹ aller Art (z. B. sexuelle Appetenzstörungen und erektile Dysfunktion).

Abbildung 2 Modell zur spiegelverkehrten Wechselwirkung zwischen Beratungsnachfrage, Ressourcenbedarf und politischer Legitimation



8.3 Grundlegende Herausforderungen in der Männerberatung

Das Fundament geschlechterreflektierter Männerberatung ist ihre sozialisations-sensible und patriarchatskritische Perspektive. »Viele Konzepte von Männer*beratung finden ihren handlungstheoretischen Ausgangspunkt unter anderem in der Annahme eines Kontaktverlustes der Klienten* zu ihren eigenen Impulsen, Gefühlen und Bedürfnissen im männlichen* Sozialisationsprozess«, schreiben Paulick und Werner (2021). »Dieser theoretisch postulierte und empirisch nachweisbare Verlust des Zugangs zu eigenen Ressourcen erzeugt in gegenseitiger Verstärkung mit (internalisierten) gesellschaftlich-kulturellen Anforderungslogiken an Männlichkeit* Spannungen, die in einer krisenhaft erlebten inneren Hilflosigkeit kulminieren können« (ebd.). Männerberatung zielt deshalb auch darauf ab, Männer mit professioneller Begleitung aus der »Zwanghaftigkeit männlichen Funktionierens heraus[zuführen]« (Böhnisch 2018, 185) und gemeinsam innere Landschaften zu erschließen.

Damit umschreiben Paulick und Werner (2021) treffend, was sich als roter Faden durch die emanzipatorische Männerliteratur unterschiedlichster Couleur durchzieht: Die Kritik an einem Prozess männlicher Sozialisation, der als Erfahrung einer grundlegenden Entfremdung von der eigenen Innenwelt zu beschreiben ist und in einer »Verwehrung des Selbst« (Böhnisch & Winter 1993, 25) mündet. Das führt zu dieser spezifischen Grundspannung, in der Männer leben: »Das Innen wird gesucht und gleichzeitig gefürchtet« (Böhnisch 2018, 202).

Grundlegend ist die Einsicht (vgl. Teil, I, Kap. 2), dass

- biologisches Geschlecht (engl. *Sex*) und kulturell vermittelte Anforderungen an Geschlecht (engl. *gender*) zwei unterschiedliche Dinge sind;
- auch Männer ein Geschlecht im Sinne von *gender* haben und ein männliches Selbstverhältnis herstellen.

Wenn Jungen erst im Lauf ihres Aufwachsens lernen, wie ›richtig‹ Mann sein geht, kann es nicht reichen, Männer ›einfach Männer sein lassen‹ zu wollen. Es gibt kein ›reines‹ Junge- oder Mannsein, das von Kultur und Gesellschaft unberührt wäre. Junge- und Mannsein entwickelt und vollzieht sich immer innerhalb gesellschaftlicher Verhältnisse. Männliche Sozialisation bezeichnet den Prozess, in Wechselbeziehung mit der Umwelt und sich selbst ›als Junge‹ resp. ›als Mann‹ handlungsfähig zu werden und geschlechtlich anerkannt zu sein. Dieses »Gezwungen sein in die Jungenrolle« (Böhnisch & Winter 1993, 26) ist unvermeidbar. Dass wir lernen, uns Gruppen zugehörig zu fühlen und uns entsprechend zu verhalten, ist für den gesellschaftlichen Zusammenhalt notwendig. Problematisch wird männliche Sozialisation, wo akzeptiertes Junge- und Mannsein vielfältigen Engführungen, Begrenzungen und Zumutungen unterworfen wird.

In der Geschlechtertheorie hat beispielsweise Pierre Bourdieu nachgezeichnet, welche Auswirkungen die herrschenden Vorstellungen von Männlichkeit für die Entwicklung einer männlichen Geschlechtsidentität haben. Männer lernen wie selbstverständlich, Dominanz zu beanspruchen und stets bereit zu sein, ihre Männlichkeit unter Beweis zu stellen. Männlichkeit muss stets hergestellt werden – für sich und vor anderen. Insofern wird Männern Männlichkeit zur Falle: Sie leben »in der permanenten, bisweilen ins Absurde getriebenen Spannung und Anspannung, in der die Pflicht, seine Männlichkeit unter allen Umständen zu bestätigen, jeden Mann hält« (Bourdieu 2005, 92).

Im deutschen Sprachraum waren Lothar Böhnisch und Reinhard Winter Pioniere in der Erforschung männlicher Sozialisation (vgl. Teil I, S. 60 f.). Sie haben vorgeschlagen, diesen Prozess als Aneignung von sieben Prinzipien zu fassen (Böhnisch & Winter 1993, 128 ff.):

- Externalisierung (männlich ist ... sich nicht mit der eigenen Innenwelt zu beschäftigen);
- Gewalt (männlich ist ... sich selbst und andere zu dominieren);
- Stummheit (männlich ist ... nicht über Befinden/Empfindungen zu sprechen);
- Alleinsein (männlich ist ... ohne Unterstützung auszukommen);
- Körperferne (männlich ist ... den eigenen Körper zu vernachlässigen, Körpersignale auszublenden und einen instrumentellen Körperbezug zu unterhalten);
- Rationalität (männlich ist ... emotionale Bedürfnisse abzuwerten und zu verdrängen);
- Kontrolle (männlich ist ... sich selbst und seine Gefühle im Griff zu haben).

Diese Prinzipien sind zugleich als Bewältigungsmuster und -imperative zu verstehen, die bei der ›Lösung‹ von Problemen jeder Art Anwendung finden. Die Orientierung an diesen Prinzipien führt zur beschriebenen tiefgreifenden Entfremdung des Mannes von seiner Innen- und Gefühlswelt, verbunden mit der Erfahrung von Leere und Hilflosigkeit.³

Die fachliche Erforschung männlicher Sozialisation ist seit der Formulierung dieser Prinzipien weitergegangen (vgl. z. B. Winter & Neubauer 2001; Böhnisch 2013; Süfke 2016). Gefragt wurde, wie männliche Sozialisation entwicklungsfreundlicher und ressourcenreicher beschrieben werden könnte. In der Praxis

3 Verschiedene männerspezifische Ansätze nehmen diese Prinzipien auf, indem sie diese als Bewältigungsmuster nicht grundsätzlich negativ werten, sondern nur in ihrer autoritativen Einseitigkeit. Im Beratungskontext können sie sogar gewürdigt werden, wenn gleichzeitig im Sinne eines Balancemodells auch gegensätzliche (oft als ›weiblich‹ konnotierte) Verhaltensweisen erlernt werden (vgl. Strenz 2015; Walser 2020).

der Männerberatung sind in den letzten Jahren dazu viele hilfreiche männer-spezifischen Methoden entwickelt und dokumentiert worden (z.B. Jansen & Kägi 2010; Koppenhagen 2014; Kraxberger 2014; Männerberatung Südtirol 2012; Christ & Mitterlehner 2013).

Gefragt wurde auch, wie es kommt, dass die allermeisten Männer doch eigentlich prima Kerle sind, obwohl sie sich in solch enge Männlichkeitskorsette zwingen. An dieser Stelle können diese großen Fragen nicht vertieft oder gar beantwortet werden. Das müssen sie auch nicht, um mit Blick auf die Zielgruppe Männer institutionell handlungsfähig zu sein. Für eine geschlechterreflektierte Praxis der Männerberatung ist entscheidend, die zentralen Erkenntnisse der Geschlechtertheorie und der Praxis der geschlechterreflektierten Männerarbeit im Hinterkopf zu behalten:

- Männliche Sozialisation gibt es. Junge- und Mannsein wird erlernt. Die eingeforderten Lernschritte hängen dabei immer auch mit Machtstrukturen und Herrschaftsinteressen zusammen.
- Männlichkeitsanforderungen gibt es. Wir alle teilen gesellschaftliches Orientierungswissen, was ›männlich‹ ist. Diese gesellschaftlichen Überzeugungen fühlen sich naturgebener an als sie sind.
- Männlichkeitsanforderungen normieren und hierarchisieren. »Ausgeprägtes Wettbewerbsverhalten« (Meuser et al. 2013, 226) ist unter Jungen typisch. Es nährt die eigentlich seltsame und doch äußerst wirkmächtige Annahme von Männern, dass es eine Art Männlichkeits-Rangfolge gibt, in der es möglichst weit oben zu stehen gilt (und wenn das Unterfangen aussichtslos ist, dass es gilt, sich mit denen weit oben möglichst gut zu stellen).
- Männer wollen Männlichkeitsanforderungen genügen – und werden letztlich daran scheitern. Denn die Anforderungen sind zu hoch und zu widersprüchlich, um sie erfüllen zu können. Mannsein ist deshalb immer auch ein Umgang mit dem Gefühl, nicht ganz zu genügen. Das wissen Jungs schon früh. Denn »mag die Ideologie noch so gefestigt, mögen die Abwehrstrategien noch so ausgefeilt sein [...]: Schließlich entdecken Jungen, dass ihr Jungesein weitaus mehr durch zuweilen quälende Gefühle von ›sich klein fühlen‹ begleitet wird, als dass es ›Größe‹ und ›Bewunderung‹ erbringt. Die alltägliche Realität des Jungeseins bewirkt stetige Demütigungen und Verletzungen, da sie doch offenbart, wie wenig der Einzelne der jeweiligen Ideologie von Männlichkeit entspricht« (Jantz & Grote 2003, 68).
- Männliche Sozialisation uniformiert und begrenzt damit Entwicklung und Vielfalt. Denn die meisten Männer wollen das Risiko nicht eingehen, ›unmännlich‹ zu erscheinen. Lieber legen sie den Autopiloten ein und funktionieren, wie von ihnen erwartet wird. Viele verlieren die Verbindung zu sich selbst. Deshalb fällt es beispielsweise vielen Männern schwer, Gefühle zu benennen oder Hilfe in Anspruch zu nehmen (was aber nicht heißt, dass sie

weniger fühlen!). Denn damit geraten sie in Konflikt mit männlichen Sozialisationsprinzipien.

- Männliche Sozialisation rechtfertigt gesellschaftliche Ungleichheiten und Geschlechterhierarchien. Denn sie vermittelt Männern die Illusion, den Mittelpunkt der Welt darzustellen, Anspruch auf Privilegien zu haben, bestimmen zu dürfen. Männer erhalten – ob sie wollen oder nicht – eine »patriarchale Dividende« (Connell 2000, 100 ff.) Das verursacht viel Leid und Wut und führt zu etlichen Ungerechtigkeiten, die heute immer mehr problematisiert werden. Dabei wird auch immer deutlicher, dass sich die herrschenden Leitbilder von Männlichkeit »nicht nur an, sondern auch gegen Männer« richten (Maihofer 2006, 68).

Diese Ausführungen machen deutlich: Unterstützung zu suchen und Hilfe in Anspruch zu nehmen stehen in einem Grundkonflikt mit männlichen Sozialisationsprinzipien. Etwas zugespitzt gilt der Leitsatz: Entweder bin ich ein Mann oder ich brauche Unterstützung.

Sind wir mit der Gleichstellung und Emanzipation von Männern nicht weiter? Gilt das heute wirklich noch immer?

Unseren Praxiserfahrungen nach gibt es eine klare Antwort: Ja, das gilt grundsätzlich auch heute noch. Denn Männlichkeitsanforderungen werden zwar seit einigen Jahren in einer breiteren Öffentlichkeit diskutiert und problematisiert (Sichtwort: toxische Männlichkeit). Aber: Einstellungen modernisieren sich schneller als die gelebte Praxis – und die Praxis modernisiert sich keineswegs in kohärenter Weise.

Vereinfacht gesagt: Wir beobachten im gesellschaftlichen Mainstream keine echte Transformation von Männlichkeitsanforderungen (im Sinn von: Alte Anforderungen werden durch neue Anforderungen abgelöst oder im Kern verändert), sondern eher eine Kumulation (im Sinn von: neue Anforderungen und Idealbilder kommen hinzu, während die alten Anforderungen immer noch gelten). Es gilt die Zeitdiagnose einer »paradoxen Gleichzeitigkeit von Persistenz und Wandel« (Maihofer 2007, 301).

Dies bedeutet aber auch: Die Botschaften an Männer sind hoch widersprüchlich. Sie sollen sowohl die Ernährerrolle von gestern als auch die Idealbilder von heute erfüllen. Sie sollen leistungsstarker Ernährer bleiben, aber nicht erwerbsfixiert sein, durchsetzungsstarker Alphamann bleiben, aber nicht empathielos und gefühllos sein etc. Damit finden sich Männer in einem doppelten Spannungsfeld wieder, das weitgehend im Verborgenen bleibt. Denn weder die Kumulation noch die Widersprüchlichkeit dieser Anforderungen wird gesellschaftlich anerkannt (d. h. als Problem sichtbar gemacht und thematisiert).

Männer heute sehen sich demnach einer latent überfordernden Erwartung ausgesetzt, Unvereinbares zu vereinbaren – und finden sich mangels *Role Models* und ressourcenorientierten öffentlichen Diskurses gleichzeitig in einem Orien-

tierungsvakuum. Darauf reagieren manche Jungen und Männer mit Lähmung und Ohnmacht, andere mit einem übermäßigen Betonen ihrer Männlichkeit (*gender marking behaviour*) und Polarisierungen in der Geschlechterfrage, wieder andere mit Widerstand und Aggression (s. a. Teil III, Kap. 11) – und viele auch mit Aufbruch und Emanzipation.

Für die Beratung von Männern ist insbesondere das Spannungsfeld in Erinnerung zu halten, dass sich die Anforderungen an einen ›richtigen Mann‹ und die Anforderungen an einen ›guten Klienten‹ widersprechen (Tabelle 1, eigene Formulierungen auf der Basis einer Aufstellung nach Süfke & Neumann 2015, 147).

Tabelle 1 Spannungsfelder zwischen Männlichkeits- und Klientenanforderungen

Ein ›richtiger Mann‹	Ein ›guter Klient‹
... hat alles im Griff und kennt seinen Weg.	... hat Fragen und lässt sich begleiten.
... beweist Stärke.	... lässt Schwäche zu.
... verbirgt Persönliches.	... gibt Persönliches preis.
... hat Stolz und Ehre.	... lässt Scham zu.
... ist aktiv.	... ist introspektiv.
... sucht Streit und vermeidet Konflikte.	... vermeidet Streit und spricht Probleme an.
... verleugnet Schmerz.	... lässt Schmerz zu.
... weiß selbst am besten, was ihm fehlt.	... gesteht Unwissenheit zu und ein.

Traditionell sozialisierte Männer müssen in einer Beratungssituation mindestens drei Herausforderungen parallel bewältigen (Walser 2020): Erstens ein Problem lösen, zweitens darüber reden und drittens dabei ›Mann bleiben‹. Sie brauchen deshalb situations- und mänderspezifische Methoden und viel Ermutigung, um sich aus den Verstrickungen mit destruktiven männlichen Prägungen zu lösen und neue Wege der Entwicklung und Bewältigung zu wagen.

Exkurs: Der fachliche Orientierungsrahmen für die geschlechterreflektierte Männerarbeit

»Geschlechterreflektierte Männerarbeit bezeichnet die fachliche Begleitung von Jungen, Männern, Vätern, älteren Männern und Großvätern zur Stärkung ihrer Beziehungs- und Lebenskompetenzen mit dem indirekten Ziel, ihre konstruktive Beteiligung bei der Schaffung gerechter Geschlechterverhältnisse zu ermöglichen«, lautet die Definition von Theunert und Luterbach (s. Teil I, Kap. 3.2). Geschlechterreflektierte Männerarbeit unterscheidet sich demnach von einer (vermeintlich) »geschlechtsneutralen« Arbeit mit Männern durch das Erfordernis, als Fachperson auch Verantwortung für den Auftrag zu übernehmen, Männern eine Brücke in den Gleichstellungsprozess zu bauen (zum Spannungsfeld zwischen Haltung und Manipulation: s. Teil II, Kap. 5.6). Um diesen Anspruch einlösen zu können, braucht die Fachperson ein grundlegendes geschlechtertheoretisches Wissen.

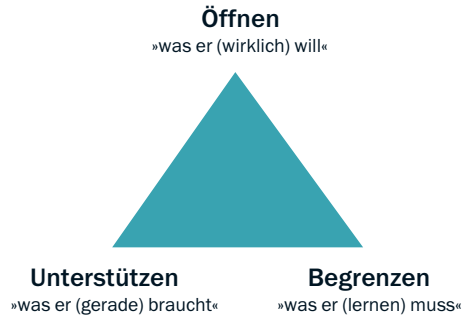
Erste Erkenntnis: Auch Männer werden nicht als Männer geboren, sondern werden zu Männern (gemacht), weil sie sich an kulturell vermittelten Männlichkeitsanforderungen orientieren, um sich ihrer Zugehörigkeit zur Gruppe »anerkannter« Männer zu versichern. Sie stellen dafür ein männliches Selbstverhältnis her: Ihr individuelles Mannsein bezieht sich auf kulturelle Vorstellungen von Männlichkeit. Dabei gibt es zwar etliche Spielräume, sofern sie bereit sind, bei Abweichungen Sanktionen in Kauf zu nehmen. Nur die Freiheit, als männlich gelesene Person kein männliches Selbstverhältnis zu entwickeln, besteht nicht.

Zweite Erkenntnis: Wenn Männlichkeit kulturell geprägt ist, dann ist sie nicht nur wandelbar, sondern muss auch veränderbar sein. Insofern die herrschenden Männlichkeitsanforderungen in mannigfaltiger Weise (mit-)verantwortlich sind für gesellschaftliche Probleme und individuelles Leiden, lautet die Anschlussfrage: Was wären denn wünschbare Entwicklungsalternativen? Wie könnten und sollten Männlichkeit(en) reflektiert und verändert werden?

Der fachliche Orientierungsrahmen verzichtet auf eine nähere inhaltliche Bestimmung »funktionaler Männlichkeiten«. Er versteht sich nicht als Landkarte, welche das Erreichen eines definierten Ziels, sondern als Kompass, der das Suchen des eigenen Wegs erleichtert. Im Zentrum steht die Empfehlung, Männerarbeit als Beitrag zur »Entselbstverständlichung« vermeintlich naturgegebener Männlichkeitskonzepte zu verstehen (und dabei als Fachperson auch eigene Männlichkeitsvorstellungen immer wieder kritisch zu überprüfen). Dies wird als Teil der Kompetenz verstanden, Vorstellungen von Geschlecht in ihrer historischen und gesellschaftlichen Bedingtheit zu verstehen, in ihrer Relativität einzuordnen und damit auch ihre Veränderbarkeit zu erfassen.

Der eigentliche Kompass besteht aus dem sogenannten *triple development*-Konzept (Abbildung 3).

Abbildung 3 Konzept der dreifachen Entwicklung (s. Teil II, Kap. 5)



Seine Kernaussage: Geschlechterreflektierte Männerarbeit muss gleichwertig und gleichzeitig unterstützend, begrenzend und öffnend wirken. Sie gelingt in der Balance dieser drei unterschiedlichen Haltungen und Ansätze.

Der Aspekt des *Unterstützens* fokussiert Männer als Individuen im Spannungsfeld widersprüchlicher Männlichkeitsanforderungen. Die fachliche Aufgabe besteht darin, das männliche Selbst- und Weltverhältnis des Klienten empathisch-akzeptierend zu erschließen. Dafür braucht sie ein Grundverständnis männlicher Sozialisation und deren Folgen (z. B. in Bezug auf Gefühls-/Schmerzwahrnehmung).

Der Aspekt des *Begrenzens* fokussiert Männer und ihre Positionierung in einer Gesellschaft, die sich entlang einer binären, heteronormativen Geschlechterordnung strukturiert. Die fachliche Aufgabe besteht darin, den Mann in der Auseinandersetzung mit seiner strukturell privilegierten gesellschaftlichen Position zu begleiten (was nicht weniger wichtig, aber durchaus schwieriger wird, wenn die individuelle Position und Ressourcenlage weniger privilegiert sind). Die Fachperson muss sich dafür zuerst selbst bewusst machen, wie in unserem patriarchal geprägten System die männliche Perspektive als gesellschaftlich-kulturelle Norm und Nullpunkt konstruiert wird. Das ist deshalb besonders anspruchsvoll, weil ein zentrales Privileg von Männern darin besteht, voller Überzeugung an der Illusion festhalten zu können, keine strukturellen Privilegien zu genießen.

Der Aspekt des *Öffnens* weitet den Horizont. Hier geht es darum, zusammen mit dem männlichen Klienten die Welt jenseits binär-heteronormativer Geschlechterordnungen zu erkunden. Dafür muss die Fachperson verstehen, wie Männer in ihrem Selbstverhältnis Macht und Kontrolle über sich und andere ausüben, Entfaltungsräume begrenzen und (fragile) Männlichkeit über das Unterlassen »unmännlicher« Handlungen herstellen. Es geht darum, die Veränderbarkeit von Männlichkeit zu verstehen und eine Pluralität männlicher Lebensweisen denken und annehmen zu können. Fachpersonen sollten über Positivperspektiven »gelingenden Mannseins« verfügen (s. a. Theunert 2023).

Die fachliche Haltung entwickelt sich so weg von einem festen Standpunkt hin zu einer fortlaufenden Balancebewegung, um das Dreieck im Gleichgewicht zu halten. Das Dreieck ist also kein statisches Modell. Es braucht eine dynamische Positionierung der Fachperson. Sie soll keine festen Gewissheiten haben, sondern selbst in Bewegung sein. Teil der fachlichen Auseinandersetzung mit dem Instrument ist die Frage: Wo zieht es mich hin? Wo stößt es mich ab? Denn ›Geschlechterreflexion‹ ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Das Dreieck ist in diesem Sinn ein Instrument zur kontinuierlichen kritischen Selbstüberprüfung und Reflexion des eigenen fachlichen Handelns.

8.4 Übertragung des fachlichen Orientierungsrahmens auf die Männerberatung

Wie lässt sich der fachliche Orientierungsrahmen für die geschlechterreflektierte Arbeit im konkreten Setting Männerberatung nutzbar machen? In den folgenden Tabellen beschreiben wir zu jedem der drei Aspekte des *triple development*-Konzepts (Konzept der dreifachen Entwicklung) die wichtigsten Entwicklungsaufgaben des Klienten und die dafür zu erlernenden Grundhaltungen und Kompetenzen der Fachperson.⁴

Unterstützen

Im Lauf männlicher Sozialisation lernen Männer, im Außen zu suchen, was sie bei sich selbst nicht finden ›dürfen‹: Sorge und Liebe, Nahrung und Pflege, Zuwendung und Schutz. Männer (in heterosexuellen Beziehungen) »verlassen sich darauf, dass sie Erholung in der Beziehung erhalten, Geborgenheit, Nähe, Sex und dass sie mit ihren Partnerinnen etwa Probleme im Beruf besprechen können«, schreibt die Geschlechterforscherin Franziska Schutzbach (2021, 241) – und sieht in dieser Anspruchshaltung eine zentrale Ursache für ›die Erschöpfung der Frauen‹.

Traditionell männliche Sozialisation zu verlernen heißt dann einerseits, als Mann in Momenten eigener Bedürftigkeit – egal ob körperlich, emotional, sozial, sexuell etc. – nicht reflexartig weibliche Zuwendung einzufordern oder deren Nicht-Vorhandensein zu beklagen. Es heißt andererseits, in Momenten des Sorgebedarfs Dritter – egal ob von Kindern, Angehörigen, befreundeten oder

4 Im Rahmen einer Weiterbildung des 30-köpfigen Beratungsteams der Tiroler Männerberatungsstelle ›Mannsbilder‹ vom 21. bis 23. Oktober 2024 wurden die drei Tabellen ausführlich diskutiert und überprüft. Die Autoren danken dem Beratungsteam für die konstruktive Kritik und die wertvollen Entwicklungsimpulse.

sonst wie verbundenen Menschen – diese Aufgabe und Verantwortung nicht an andere (in der Regel Frauen) zu delegieren, sondern sie selbst wahrzunehmen. Die Sorge um andere ist nicht nur ein Gebot der Fairness, sondern auch ein wichtiges Korrektiv, damit der Wille zur Selbstsorge nicht zur Brutstätte für ein Phantasma männlicher Unabhängigkeit von allem und allen wird. Es ist gut belegt, dass sorgendes Tätigsein männliche Selbstverhältnisse verändert. Hanlon (2012) resümiert: »Doing caring work is associated with having a more flexible definition of masculinity, men’s roles, and men’s caring capabilities«.

Im Aspekt des Unterstützens geht es aber nicht um eine normative Ansprache des Klienten (vgl. Teil II, Kap. 4.2), sondern um ein einfühlsames, männlichkeits-kritisches Erschließen, wie der Mann und sein(e) Problem(e) zu dem geworden sind, was sie sind.

Tabelle 2 Aspekt des Unterstützens in der Beratung von Männern – Fortsetzung nächste Seite

Männliche Entwicklungsaufgaben	Aufgaben der Fachperson
Sich Zeit und Raum für sich selbst nehmen.	Entschleunigen und da sein.
Arbeit an sich selbst als notwendige und lohnenswerte Investition sehen.	Lösungsdruck des Klienten (»Ich brauche eine Lösung für mein Problem und zwar schnell!«) aushalten resp. ihn nicht übernehmen und sich nicht davon »anstecken« lassen.
Achtsam sein für sich, die Situation und die Begegnung.	Den Klienten ernst nehmen und nicht als Problemfall sehen oder als »typischen Mann« belächeln.
Selbstwahrnehmung üben. Gefühle wahr- und annehmen.	Immer wieder wertungsfreie (Selbst-)Wahrnehmung (in einer sich kontinuierlich verändernden Problemkonstellation) anregen und fördern.
Sinnliche Präsenz im Alltag bewusst einüben und stärken.	Anerkennen, was der Mann fühlt und denkt. Sinnliche Präsenz fördern.

Männliche Entwicklungsaufgaben	Aufgaben der Fachperson
Ein Selbstbild von sich entwickeln, das über Leistungsimperative (»Ich muss funktionieren«, »Ich muss performen«) hinausweist. Geleistetes und Erreichtes in den vielfältigsten Lebenszusammenhängen sehen und würdigen. In den eigenen Begabungen und Kompetenzen individuelle und gesellschaftliche Potenziale sehen lernen.	Den Mann in den Spannungsfeldern seines Alltags und Selbstverhältnisses verstehen. Die vom Klienten eingebrachte Problematik nicht isolieren resp. auch bei der Bearbeitung einer klar eingegrenzten Problematik ein Gesamtverständnis für die (männliche) Lebenssituation haben/erarbeiten.¹ Ebenen und Lebenswelten (Beruf, Familie, Beziehung, Umfeld, Interessen etc.) miteinander in Beziehung bringen. Würdigen, wie der Klient seine Lebenssituation bewältigt und wie er mit den Spannungsfeldern umgeht. Sehen und sichtbar machen, was der Klient schon kann und leistet.
Sich selbst als wirksam und wertvoll erleben. Regisseur im eigenen Leben werden. Jenseits von Allmachtsfantasien und Fatalismus ein realistisches Verständnis für das aus eigener Kraft Erreichbare erarbeiten. Anerkennen: Mannsein ist gestaltbar. Es gibt Freiheiten, wie ich mich zu gesellschaftlichen Männlichkeitsanforderungen verhalte.	Selbstwirksamkeitserfahrungen sehen und valorisieren. Emanzipatorische Impulse stärken, Empowerment fördern.
Sich selbst als Mann in den Widersprüchen der Gegenwart verstehen lernen. Anerkennen: Ich bin gleichzeitig Opfer und Profiteur der patriarchalen Verhältnisse. Ein Sensorium entwickeln für den fließenden Übergang zwischen fruchtbarem Betrauern/Hadern und verantwortungsdelegierendem Jammern/fruchtloser Opferpose.	Den Mann als Opfer und Täter patriarchaler Verhältnisse zugleich sehen (Metapher: Der Mann als Wächter und Gefangener in Personalunion). Aufzeigen, wie männliche Sozialisation funktioniert und wie sie dazu führt, dass Männer sich selbst in ihren Entwicklungen beschneiden. Entlastung bieten: »Du bist nicht allein. Das geht den meisten so. Das ist strukturell gewollt«. Und: »Es gibt ganz viele Angebote, die ja genau deswegen ausgearbeitet wurden, weil sich viele andere Männer mit ähnlichen Fragen beschäftigen«.

¹ Sexualprobleme können beispielsweise in der Kommunikation über Sexualität mit der Partnerin begründet sein. Sie können aber auch biografisch und seelisch tiefer wurzeln: in problematischen Prägungen, nicht vollzogenen körperlichen Lernschritten, Selbstzweifeln, Versagensängsten, beruflichen Ängsten, Stress und Druck etc. Das bliebe außerhalb des Sichtfelds, wenn nur das konkrete Problem bearbeitet wird.

Begrenzen

Ein zentrales Merkmal der patriarchalen Prägung unserer Kultur ist deren Verschleierung. Das Männliche ist die Norm, alles Nicht-Männliche die Abweichung. Diese Abweichungen werden betont und sanktioniert, sobald sie den Rahmen des vermeintlich ›Zulässigen‹ sprengen (was sich beispielsweise in der enorm erhöhten Wahrscheinlichkeit niederschlägt, dass Menschen, deren Geschlechtsidentität und -ausdruck nicht ins binäre Mann-Frau-Raster passt, Opfer von Hass, Hetze und körperlicher Gewalt werden). Die Norm muss sich dem gegenüber nicht ausweisen und nicht rechtfertigen. Sie ist einfach: ›normal‹.

Die Unsichtbarkeit des androzentrischen (vgl. Teil II, Kap. 4.3 und 5) Mindsets wird kulturell gepflegt und reproduziert. Sie ist jedoch für Menschen, die aufgrund ihres Geschlechts, ihrer Identität, ihrer sexuellen Orientierung und/oder ihres Aussehens Differenz- und Diskriminierungserfahrungen machen, wesentlich sichtbarer als für ›nicht markierte‹ *weiße* hetero cis Männer. Es ist Aufgabe von geschlechterreflektierter Männerberatung, deren Bereitschaft zum ›Übersehen‹ des Offensichtlichen eine Einladung zum ›Einsehen‹ entgegenzuhalten. Es ist deutlich zu machen, dass es kein ›geschlechtsneutrales‹ Fühlen, Denken und Handeln gibt. Die Illusion der ›Geschlechtsneutralität‹ (»Ich sage das als Mensch, nicht als Mann«) ist vielmehr ein Kernprivileg von Männern im Patriarchat. Der Abschied von dieser Illusion ist der Beginn der Auseinandersetzung mit der Frage, wie man(n) verantwortungsvoll mit der strukturellen Privilegierung des Männlichen umgehen kann, die unserer Gesellschafts- und Geschlechterordnung konstitutiv zugrunde gelegt ist. In der Attitüde des ›weißen Ritters‹ pauschal auf diese männlichen Privilegien verzichten zu wollen, ist nicht möglich und deshalb keine befriedigende Alternative. Es gilt vielmehr zu entmischen, welche Privilegien veränderbar sind (z. B. Dominanzansprüche) und welche nicht (z. B. die männliche Anatomie), um auf dieser Basis einen konkreten Umgang damit zu entwickeln.

Dieses Begrenztwerden ist für in Geschlechterfragen noch wenig reflektierte Männer eine gewisse Zumutung. Sie wird abgefedert durch die Perspektive, dank der Kompetenz des Begrenzens nicht nur sich selbst, sondern auch anderen wirksamer Grenzen setzen zu können. Denn wegen fehlenden Bezugs zum eigenen Empfinden und Fühlen verlieren sich viele Männer im Versuch, möglichst allen Ansprüchen zu genügen und es möglichst allen Bezugspersonen recht zu machen. In der Praxis kann es leichter sein, diesen Aspekt in den Vordergrund zu stellen oder als Erstes zu bearbeiten.

Tabelle 3 Aspekt des Begrenzens in der Beratung von Männern – Fortsetzung
nächste Seite

Männliche Entwicklungsaufgaben	Aufgaben der Fachperson
Sich bewusst machen und halten: Man(n) kann nicht immer alles gleichzeitig und nicht immer mehr haben. Erwartungs- und Anspruchshaltungen erkennen und begrenzen (insbesondere mit Blick auf Privilegien/»patriarchale Dividende«). Eine realistische Vorstellung entwickeln, was leistbar/machbar/zumutbar ist. Realistische Erwartungen an die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten entwickeln. Anerkennen, dass der Tag/das Leben/die Energie begrenzt ist.	Das Größen-Selbst begrenzen, narzisstische Tendenzen spiegeln. Das Streben nach »immer mehr« begrenzen. Gier- und Entgrenzungstendenzen bearbeiten. Brücken bauen, damit Kränkungen nicht zu Kontaktabbruch und Rückzug führen. Basiswissen über die strukturelle Privilegierung des Männlichen in patriarchal geprägten Strukturen vermitteln. Deutlich machen: Es gibt kein Recht und keinen Anspruch auf (insbesondere weibliche) Zuwendung.
Den inneren Kritiker und seine unterschiedlichen Gesichter kennen- und begrenzen lernen, beispielsweise: • »Ich bin nicht genug« • »Ich kann doch nicht ...« • »Das steht mir nicht zu« • »Ein aufgeschlossener/moderner/ansständiger Mann macht das nicht«.	Einen reflektierten, selbstbestimmten Umgang mit dem inneren Kritiker unterstützen und einüben. Auf Durchhalteparolen verzichten. Deutlich machen, dass die individuelle Problemlage nicht einfach individuelles Versagen ist, sondern systemisch/durch männliche Sozialisation und Geschlechterverhältnisse (mit-)bedingt.
Räume schaffen und verteidigen – sowohl zeitlich (kleine Zeitinseln im Alltag, längere Eigenzeit am Stück) als auch räumlich (ein Zimmer, ein Schrank, ein Regal, eine Werkstatt etc.). Ansprüche bezüglich (permanenter und maximaler) Leistungsfähigkeit und -bereitschaft kritisch hinterfragen.	Das Erkennen eigener Bedürfnisse und das Übernehmen von Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse fördern. Selbstausbeutungstendenzen sichtbar machen. Die Kompetenz zur Erholung und Entspannung würdigen und vermitteln.
Geduld haben. Lösung(en) nicht erzwingen wollen/müssen. Sich bewusst sein, dass manche Entwicklungen/Entscheidungen wachsen müssen, bis sie reif sind. Vertrauen lernen, dass sich Probleme lösen (lassen), auch ohne dass die Lösung bewerkstelligt sein muss.	Unrealistische Erwartungshaltungen des Klienten (»Es ist deine Aufgabe, mir die Lösung zu liefern!«, »Sie müssen mir helfen!«) begrenzen und als Chance zur Entwicklung rahmen. Aktionistische Muster durchbrechen. Einfordern, dass der Klient zuerst in seinem Problem »ankommt«, bevor es gelöst wird. Raum schaffen für Fühlen und Nachdenken. Immer wieder verlangsamen.

Männliche Entwicklungsaufgaben	Aufgaben der Fachperson
Sich nicht (nur) als Opfer der Verhältnisse sehen.	Erkennen, wenn sich Männer leicht zum Opfer der eigenen Lebenssituation machen.
Es anderen – insbesondere auch in intimen Beziehungen – nicht recht machen müssen.	Den Klienten auf seine Verantwortlichkeiten und Gestaltungsmöglichkeiten aufmerksam machen.
Sich abgrenzen lernen gegenüber fremden/unpassenden Ansprüchen.	Auf Spielräumen der Veränderung bestehen (und seien sie noch so klein).
Lernen, diese Ansprüche bestimmt und gewaltfrei zu kommunizieren.	Selbstwirksamkeit stärken.
	Aushandlungen mit Dritten (Partner_in, Vorgesetzte_r, Angehörigen, Kolleg_innen etc.) vorbereiten: inhaltlich (Position) und prozedural (Vorgehen).
	Eine realistische Haltung für Aushandlungsprozesse einüben: selbstbewusst und abgegrenzt, aber nicht selbstgerecht und fordernd.

Öffnen

Der Wunsch oder der Druck, Männlichkeitsanforderungen zu genügen, ist mit der Verpflichtung verbunden, sich und seine Gefühle im Griff zu haben. Denn jeder »unmännliche« Impuls kann eine Bedrohung für den Status im Männlichkeits-Ranking darstellen. Kontrolle ist deshalb zwangsläufig eine Kernkompetenz traditionell männlicher Selbstführung. Im Aspekt des Öffnens steht die Frage im Vordergrund, welche Sehnsüchte und Potenziale im Prozess patriarchaler Selbstzurichtung aufgegeben wurden, die eigentlich ins Leben drängen möchten. Dabei sind verschiedene Ebenen angesprochen: Auf der Ebene männlicher Identität geht es um die Frage, welche Männlichkeitskorsette gelockert oder aufgeknüpft werden wollen und können, damit der Mann mehr Luft zum Atmen bekommt und sich persönlich entfalten kann. Auf der Ebene des männlichen Bezugs zur sozialen Welt geht es um die Frage, wie er Öffnungen im binär-hierarchischen Geschlechtermodell, das unsere Gesellschaft nach wie vor prägt, zulassen kann. Dabei angesprochen ist auch die Frage, ob es bisher übersehene Anziehungen jenseits der heteronormativen Begehrensschablone zu erkunden gilt. Auf einer weiteren Ebene stellt sich schließlich die Frage, wie Männer in ein Einverständnis mit den Begrenzungen der menschlichen Existenz – namentlich mit der Unvermeidlichkeit, zu altern und zu sterben – kommen können.

Tabelle 4 Aspekt des Öffnens in der Beratung von Männern

Männliche Entwicklungsaufgaben	Aufgaben der Fachperson
Vertrauen lernen. Sich emotional einlassen können (im Großen und im Kleinen). Sich ins Leben fallen lassen lernen.	Vertrauen, dass sich im Prozess der Beratung Horizonte beim Klienten erweitern, ohne dass dieser Prozess erzwungen sein muss.
Sich als Mann und Mensch in der Vielfalt seiner Bedürfnisse und Potenziale sehen und ernst nehmen lernen. Das eigene Männerbild ausweiten und anreichern. Sich in ein zukünftiges Bild von Mannsein jenseits einengender Männlichkeitsanforderungen hineinfantasieren. Die eigenen Sehnsüchte kennenlernen. Anziehungen jenseits der heteronormativen Begehrensschablone wahrnehmen.	Schritte ins Offene anregen und sich gleichzeitig bewusst sein, dass sich diese nicht einfordern lassen. Methoden zur Verfügung haben, damit Klienten Zukunftsbilder von sich selbst entwerfen können. Unterscheiden können, was (oberflächliche) Wünsche und (untergründige) Sehnsüchte sind. Sich bewusst sein, dass diese gegenläufig sein können. Explorationsräume öffnen und Entwicklungsimpulse wertungsfrei annehmen.
Sich selbst glauben lernen, dass nicht nur das männlich ist, was gesellschaftlich als ›männlich‹ anerkannt ist. Sich selbst seelisch und sexuell nähren lernen.	Männlichkeitsimperative immer wieder spiegeln und hinterfragen. Konsequent darauf hinweisen, wenn Verantwortung für eigene Bedürfnisse an andere delegiert werden.
Demutserfahrungen machen und integrieren. Die Begrenzungen der menschlichen Existenz annehmen. Lernen, im Einverständnis zu sein mit dem Unabwendbaren	Die Realitäten des Lebens liebevoll, aber ungeschminkt benennen. ¹ Die Entmischung unterstützen: Was ist gegeben, was veränderbar? Dabei unterstützen, einen sinnstiftenden Blick auf das Lebensganze – sowohl auf Verpasstes/Bedauertes wie auch auf Erreichtes/Gelungenes – zu entwickeln.
Sich emanzipieren von Ansprüchen, die als fremd erlebt werden. Emanzipation auch als gemeinschaftliche Aufgabe verstehen lernen. Die politische Dimension männlicher Emanzipation sehen.	Vernetzungen mit anderen Männern (in ähnlichen oder ganz anderen Lebenssituationen/-phasen) anregen. Impulse zur Überwindung des Einzelkämpfertums geben. Das Sprechen über männliche Entwicklungsprozesse jenseits des intimen Raums anregen und begleiten.

¹ Vgl. beispielsweise die fünf Initiationsbotschaften, die der amerikanische Theologe Richard Rohr (<https://cac.org>) an junge Männer im Übergang zum Erwachsenwerden richtet: (1) Life is hard. / Das Leben ist hart. (2) You are not important. / Du bist nicht wichtig. (3) Your life is not about you. / Es geht nicht um dich. (4) You are not in control. / Du hast es nicht unter Kontrolle. (5) You are going to die. / Du wirst sterben.

8.5 Ausblick: Männer – eine schwierige Zielgruppe?

Männer haben den Ruf, eine schwierige und schwer erreichbare Zielgruppe zu sein. Denn fast alle Anbieter_innen von Bildungs- und Beratungsangeboten für Männer kennen die Enttäuschung, wenn trotz aller Bemühungen und Investitionen die Anmeldungen ausbleiben. Der Beitrag hat versucht deutlich zu machen, inwiefern wir diese Enttäuschung verstehen und auch selbst kennen. Ja, es kann frustrierend sein, wenn Männer erst Unterstützung suchen, nachdem ihnen das Wasser bis zum Hals steht. Ja, es kann schmerzhaft sein, wenn wirksame Werkzeuge für ein selbstbestimmteres Leben trotz individuellem Leiden verschmäht werden. Gleichzeitig möchten wir warnen: Es ist auch verführerisch, der schwer erreichbaren Zielgruppe zu unterstellen, was man selbst versäumt hat. Ganz generell gilt deshalb als erste Empfehlung, die Zielgruppe in die Angebotsentwicklung und -bekanntmachung einzubeziehen. Wir verstehen es als untrennbares Element einer guten Männerberatungspraxis, sich der Frage nach der Ansprache und Erreichbarkeit von Männern mit dem gleichen Ernst zuzuwenden wie dem Beratungsprozess selbst.

Es braucht erstens eine passende Verpackung. Bildgestaltung, Wort- und Sprachwahl und Kommunikationskanäle wollen bedacht sein (dazu ausführlicher: Theunert 2021). So gilt es beispielsweise, gewisse Reizwörter aus der Sprachwelt der Psychologie zu vermeiden und möglichst anschauliche Begriffe zu favorisieren (Walser 2020).

Es braucht zweitens eine kritische Auseinandersetzung mit den angebotenen Methoden. Wir haben in der Einleitung aufgezeigt, wie voraussetzungsreich es ist, Männer ins Sprechen über sich und ihre Gefühlswelt zu bringen. Ok – welche Alternativen haben wir? Es gibt bewährte männerspezifische Ansätze, die Männern den Zugang erleichtern (beispielsweise das Gespräch ›shoulder to shoulder‹ auf einem Beratungsspaziergang oder das Arbeiten mit Visualisierungen, Figuren, Modellen etc., vgl. z.B. Strenz 2015; Jansen & Kägi 2010; Kraxberger 2014; Männerberatung Südtirol 2012; Christ & Mitterlehner 2013). Hier verorten wir noch brachliegende Potenziale, welche ein sozialisationssensibler und patriarchatskritischer Ansatz freilegt. Der geschlechterreflektierte Ansatz vertieft und profiliert die Beratung von Männern in verschiedenen Themenbereichen, Lebens- und Krisensituationen.

Es braucht drittens eine institutionelle Auseinandersetzung mit dem Stellenwert von Männerberatung und der Bereitschaft, sich kritisch mit Männlichkeit und Patriarchat auseinanderzusetzen. Denn auch Fachpersonen und -institutionen sind patriarchal geprägt und eventuell nicht oder nur bedingt daran interessiert oder dazu in der Lage, diese Prägungen sichtbar zu machen. Angebote für Männer zu implementieren, berührt immer das Selbstverständnis der ganzen Organisation. Es braucht unserer Erfahrung nach einiges an Legitimations- und

Begründungsarbeit, die als Teil eines Auftrags einzuplanen und als »reale Arbeit« zu valorisieren ist.

Männer sind eine anspruchsvolle, aber keine schwierige Zielgruppe. Im Gegenteil: In der Beratungspraxis erleben wir Männer als extrem dankbar, offen und zugewandt. Die meisten Männer schätzen ein Gegenüber, das bereit ist, sich mit ihnen auch in der Bereitschaft zur (liebvollen) Konfrontation auseinanderzusetzen. Das Problem sind unserer Einschätzung und Erfahrung nach einmal mehr nicht die Männer, sondern die patriarchalen Prägungen und deren Unsichtbarkeit. Sie verhindern, dass Angebote der Männerberatung flächendeckend verfügbar, qualitativ hochwertig und anständig vergütet sind.

Das *triple development*-Konzept unterstützt Fachpersonen in den Feldern der psychosozialen Beratung, Therapie, Coaching und Seelsorge und auch Entscheidungsträger_innen in Institutionen und Politik, welche sich für die nötigen Ressourcen einsetzen. Wir hoffen, damit die geschlechterreflektierte Arbeit mit Männern für Fachleute leichter zugänglich zu machen. Geschlechterreflexion ist keine Hexerei, erfordert aber eine fachliche und persönliche Auseinandersetzung. Letztere bedingt nicht nur eine kritische Selbstbefragung, wie wir als Fachpersonen das eigene geschlechtliche Selbstverhältnis gestalten, sondern auch einen Umgang mit jenen Dynamiken, welche es als bedrohlich erscheinen lassen, Männern nahe zu kommen. Männern im professionellen Kontext nahe zu sein wird aber nur gelingen, wenn man mit sich selbst verbunden ist. Deshalb erfordert Professionalität in der Männerberatung die Bereitschaft, sich auch mit den eigenen patriarchalen Prägungen zu konfrontieren und aus ihnen herauszuwachsen.

Zu den Autoren

Markus Theunert (*1973, er/ihm) hat an den Universitäten Basel und Bern Allgemeine Psychologie, Klinische Psychologie und Soziologie studiert. Er ist Gesamtleiter des Dachverbands progressiver Schweizer Männer- und Väterorganisationen, männer.ch. Er ist für Organisationen wie Einzelpersonen beraterisch tätig und koordiniert das Beratungsteam von männer.ch. Er ist Vater einer Tochter (*2013).

Kontakt: theunert@maenner.ch

Christoph Walser (*1961, er/ihm), ist Theologe MA und Coach ZiS mit Ausbildungen in körperorientierter Männerarbeit (GIM Göttingen) und Sexualberatung (ZISS Zürich). Er engagiert sich seit 30 Jahren in den Bereichen Männerberatung, Spiritualität und Burnoutprävention (<https://timeout-statt-burnout.ch>). Aktuell ist er freiberuflich als Männerberater, Dozent und Seminarleiter in Zürich tätig und Vater von zwei Töchtern (*2014 und *2016).

Kontakt: ch.walser@timeout-statt-burnout.ch

Literatur

- Böhnisch, Lothar & Winter, Reinhard (1993). Männliche Sozialisation. Bewältigungsprobleme männlicher Geschlechtsidentität im Lebenslauf. Weinheim, München: Juventa
- Böhnisch, Lothar (2018). Der modularisierte Mann: Eine Sozialtheorie der Männlichkeit. Bielefeld: transcript
- Brandes, Holger & Bullinger, Hermann (1996). Männerorientierte Therapie und Beratung, in: Brandes, Holger & Bullinger, Hermann (Hg.): Handbuch der Männerarbeit. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union. 3–17
- Christ, Claudia & Mitterlehner, Ferdinand (2013): Männerwelten. Männer in der Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Schattauer
- Connell, Raewyn (2000). Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten. 2. Auflage. Opladen: Leske und Budrich
- Hanlon, Niall (2012). Masculinities, Care and Equality: Identity and Nurture in Men's Lives. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan
- Hollstein, Walter & Matzner Michael (2007). Soziale Arbeit mit Jungen und Männern. München: Reinhardt
- Jansen, Mark & Kägi, Simon (2010). Werkzeugkoffer für die Männerberatung. Eine Best Practice Sammlung. Saarbrücken: VDM
- Jantz, Olaf & Grote, Christoph (2003). Perspektiven der Jungenarbeit. Konzepte und Impulse aus der Praxis. Reihe Quersichten, Band 3. Opladen: Leske und Budrich
- Kassner, Karsten (2022). Männer gut beraten. Ein Leitfaden zur geschlechterreflektierten Beratung von Jungen, Männern und Vätern. Berlin: Bundesforum Männer
- Kopenhagen, Thomas (2014). Männer erreichen. Wie Männer einen Zugang zu Beratungsangeboten finden können. München: VM
- Kraxberger, Markus (2014). Mann berät Mann. Besonderheiten, Vorzüge und Qualitäten. Wien: OLE
- Kuratle, David & Morgenthaler, Christoph (2015): Männerseelsorge. Impulse für eine gendersensible Beratungspraxis. Stuttgart: Kohlhammer
- Maihofer, Andrea (2006). Von der Frauen- zur Geschlechterforschung – Ein bedeutsamer Perspektivenwechsel nebst aktuellen Herausforderungen an die Geschlechterforschung, in: Aulenbacher, Brigitte; Bereswill, Mechthild; Löw, Martina; Meuser, Michael; Mordt, Gabriele; Schäfer, Reinhild & Scholz, Sylka (Hg.): MännerFrauenGeschlechterforschung. State of the art. Münster: Westfälisches Dampfboot
- Maihofer, Andrea (2007): Gender in Motion. Gesellschaftliche Transformationsprozesse – Umbrüche in den Geschlechterverhältnissen? Eine Problemskizze, in: Grisard, Dominique; Häberlein, Dominique; Kaiser, Anelis & Saxer, Sibylle (Hg.): Gender in Motion. Die Konstruktion von Geschlecht in Raum und Erzählung. Politik der Geschlechterverhältnisse. Frankfurt a. M.: Campus. 281–315
- Männerberatung Südtirol (Hg.) (2012): Mann schafft es. Problemlösungen für Männer in schwierigen Lebenssituationen. Bozen: Athesia
- Meuser, Michael; Calmbach, Marc; Kösters, Winfried; Melcher, Marc; Scholz, Sylka & Toprax, Ahmet (2013). Jungen und ihre Lebenswelten – Vielfalt als Chance und Herausforderung. Opladen: Barbara Budrich
- Paulick, Christian & Werner, Sven (2021). Männerberatung. socialnet Lexikon. Bonn: socialnet. <https://www.socialnet.de/lexikon/29216> (Zugriff 15. 10. 2024)
- Schutzbach, Franziska (2021). Die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit. München: Droemer

- Strenz, Holger (2015). Externalisierte Männer(themen) – Einblicke in die Beratungsarbeit mit Männern, in: Graf, Ursula; Knill, Thomas; Schmid, Gabriella & Stiehler, Steve (Hg.): Männer in der Sozialen Arbeit – Schweizer Einblicke. Berlin: Verlag für wissenschaftliche Literatur
- Süfke, Björn & Neumann, Wolfgang (2012). Männer in der Psychotherapie – ein doppeltes Dilemma, in: Prömper, Hans; Jansen, Mechtild M. & Ruffing, Andreas (Hg.): Männer unter Druck – Ein Themenbuch. Leverkusen: Barbara Budrich
- Süfke, Björn & Neumann, Wolfgang (2015). Männer in der Psychotherapie – Ein doppeltes Dilemma, in: Franz, Matthias & Karger, André (Hg.): Angstbeisser, Trauerkloss, Zappelphilipp – Seelische Gesundheit bei Männern und Jungen. Vandenhoeck und Ruprecht. 142–164
- Süfke, Björn (2010). Männerseelen. Ein psychologischer Reiseführer. München: Goldmann
- Süfke, Björn (2018). Männer. Was es heute heisst, ein Mann zu sein. München: Goldmann
- Theunert, Markus & Waldner, Katharina (2014). Alles Neue beginnt im Kleinen. Psychoenergetik nach Peter Schellenbaum. Düren: Shaker
- Theunert, Markus (2021). Männer erreichen, beraten und Begleiten. Ein Leitfaden für die Praxis. Im Auftrag der Sicherheitsdirektion des Kantons Basel-Landschaft. Liestal
- Theunert, Markus (2023). Jungs, wir schaffen das. Ein Kompass für Männer von heute. Stuttgart: Kohlhammer
- Von Heesen, Boris (2022). Was Männer kosten. Der hohe Preis des Patriarchats. Heyne
- Walser, Christoph & Wild, Peter (2002). Men's Spirit. Freiburg i. B.: Herder
- Walser, Christoph (2003). Wenn Männer zu hoch fliegen. Über den Pfad zwischen Grandiosität und Generativität, in: Schweizer Männerzeitung, 3. 7–10
- Walser, Christoph (2020). Männer bewusst beraten. Unveröffentlichtes Skript für den Lehrtag »Männerberatung« im Rahmen des Lehrgangs »Geschlechterreflektiert mit Jungen, Männern und Vätern arbeiten«