

Positive Narrative

Eine Methode, um Männer und Jungen zu inspirieren, sich zu entfalten und zu einer Welt der Gleichberechtigung beizutragen



Verfasst, redigiert und gestaltet von

Dr Simon Fokt ([PathForge](#))

In Zusammenarbeit mit der MenEngage Europe Positive Narratives Working Group

Karolina Andrian ([Share the Care](#))

Aleksander Dimitrijevic ([Men Against Violence](#))

Jan Reynders

Danksagungen

Wir danken Laxman Belbase (MEA-Sekretariat), Nikki Van Der Gaag, Murat Goc, Jip Mars (Emancipator), Joni van de Sand (MEA-Sekretariat), Anamarija Sočo (Status M) und der gesamten MenEngage Europe-Community für ihre wertvollen Kommentare zu den Entwürfen dieses Berichts. Weiterer Dank gilt Angelica Pino (Women's International League for Peace and Freedom), Hanna Gunnarsson (Women Engage for a Common Future) und Alicja Walczak (Jagiellonian University) für die externe Überprüfung aus feministischer Perspektive.


Die Übersetzung dieses Berichts ins Deutsche wurde durch die freundliche Unterstützung des Gunda-Werner-Instituts für Feminismus und Geschlechterdemokratie in der Heinrich-Böll-Stiftung ermöglicht. Dem Institut wird eine uneingeschränkte Verbreitungslizenz erteilt.

Bilder: Unsplash oder ChatGPT, Grafikdesign mit Canva

Februar 2026, Berlin. © PathForge gemeinnützige UG. Alle Rechte vorbehalten.



inhalt

- 04 überblick
 - 07 problemstellung
 - 11 was ist ein narrativ?
 - 15 leitende prinzipien
 - 23 einschränkungen und verantwortlichkeit
 - 27 ideen für narrative
 - 28 nehm an der revolution der männlichkeit teil!
 - 32 streb nach der goldenen mitte
 - 36 emotionale intelligenz ist für dich
 - 40 aufruf zum handeln
 - 42 danksagungen
 - 43 glossar
 - 44 referenzen
- 

überblick: männer einbeziehen

Progressive Bewegungen, die sich für Geschlechter-Gerechtigkeit einsetzen, haben bedeutende Erfolge erzielt. Ursprünglich konzentrierten sie sich hauptsächlich auf Mädchen und Frauen, später dann darauf, Männer zur Verantwortung zu ziehen und unterdrückerische soziale Normen, Machtstrukturen und Systeme abzubauen. Zunehmend sind viele dieser Bewegungen und Organisationen auch erfolgreich darin, Männer einzubeziehen und neue Normen und Strukturen zu schaffen, die ihnen helfen könnten, neue Identitäten zu entwickeln – doch hier muss noch viel mehr getan werden. Viele Männer und Jungen, in all ihrer Vielfalt, fühlen sich verloren, zurückgelassen und unsicher, welchen Platz sie in einer sich schnell verändernden Welt einnehmen. Viele fühlen sich durch den kritischen Diskurs rund um Gender und Begriffe wie „Patriarchat“, „toxische Männlichkeit“ oder „Feminismus“ entfremdet oder angegriffen, was sie verunsichert und in die Defensive drängt. Inzwischen haben andere Stimmen diesen Raum eingenommen und bieten Männern nicht nur Gewissheit und Lösungen für ihre Probleme, sondern auch ein Gefühl von Gemeinschaft, Sinnhaftigkeit und Identität – allerdings durch die Verstärkung unterdrückender und überholter Geschlechternormen, Werte und damit einhergehender Verhaltensweisen.

Wenn wir eine gerechtere und friedlichere Zukunft wollen, in der Menschen aller Geschlechter frei von Geschlechterstereotypen, Unterdrückung und Missbrauch leben können, müssen wir diesen Raum selbst füllen - mit positiven, inklusiven Narrativen, die Jungen und Männer dazu inspirieren und dabei unterstützen, in neue Rollen hineinzuwachsen, die ihnen selbst und anderen gleichermaßen zugutekommen. Narrative, die den Nullsummenansatz* aufgeben und davon sprechen, wie wir alle gewinnen können. Narrative, die sich weniger auf Kritik oder moralische Opfer konzentrieren, sondern vielmehr darauf, klare Wege zu Erfüllung,

Verbundenheit und Sinnhaftigkeit aufzuzeigen und zu fördern und gleichzeitig Unterdrückungssysteme anzugehen und abzubauen, die ungerechte Machtstrukturen aufrechterhalten.

PathForge und die MenEngage Alliance hat sich der Transformation von Geschlechternormen*, Stereotypen und Systemen verschrieben, um eine Welt der Geschlechter-Gerechtigkeit zu schaffen.¹ Positive Narrative sind eine der Methoden, um dieses Ziel zu erreichen, und viele MenEngage-Mitglieder, Forscher und Aktivisten weltweit wenden sie bereits in ihrer täglichen Praxis an.²⁻⁴ Dieser Bericht baut auf ihrer Arbeit auf und zielt darauf ab, Gemeinsamkeiten zwischen lokalen Praktiken zu finden, einen Ideenaustausch anzuregen und einen breiteren öffentlichen Diskurs sowie alle, die eine Welt der Geschlechter-Gerechtigkeit schaffen wollen, zu informieren.

Positive Narrative können Ihnen dabei helfen, Ihre Geschichten, Botschaften und Interventionen so zu gestalten, dass sie Männer und Jungen dazu inspirieren, sich selbst zu befähigen, Schritte zur Überarbeitung von Geschlechternormen zu unternehmen und eine gesunde, fürsorgliche und gerechte Männlichkeit anzunehmen.* Wir schlagen einen evidenzbasierten Rahmen vor, der auf acht Prinzipien basiert und mit dem pragmatischen Ziel entwickelt wurde, so viele Männer und Jungen wie möglich dazu zu inspirieren, so schnell wie möglich so viele Werte wie möglich anzunehmen, die mit einer solchen Männlichkeit verbunden sind:

- Mit den Männern in der Mitte sprechen
- Männer dort treffen, wo sie sind
- Sich auf den nächsten Schritt konzentrieren
- Weniger Kritik
- Mehr Anreize
- Binde sie emotional ein
- Inspirieren statt belehren
- Auf die Probleme von Männern eingehen

* Eine Erläuterung der mit einem Sternchen gekennzeichneten Begriffe finden Sie im Glossar auf Seite 43.

Wir bieten drei Beispielnarrative, die beschreiben, wie sie verwendet werden können, wie sie den Prinzipien entsprechen und welche bestehenden Narrative sie ersetzen könnten:

- Nehmt an der Maskulitätsrevolution teil!
- Strebt nach der goldenen Mitte
- Emotionale Intelligenz ist für dich

Dieses vorläufige Konzept umreißt unseren Vorschlag, die Kritik, die darauf abzielt, patriarchalische Normen, Werte und Identitäten auszurotten, durch Bemühungen zu ergänzen, neue und bessere zu schaffen und zu inspirieren. In Zukunft werden wir ihn erweitern,

indem wir mehr positive Narrative sammeln, erforschen, testen und teilen, die sich über Gemeinschaften und Kulturen hinweg skalieren lassen.

Vor allem betrachten wir dieses Konzept als ein lebendiges Projekt und eine fortlaufende Arbeit. Wir planen, regelmäßig Aktualisierungen zu veröffentlichen und unsere Sammlung von Narrativen zu erweitern. Wir möchten Sie alle einladen, Ihr Feedback einzubringen und Ihre Narrative und Ihre Hilfe bei der Kontextualisierung unserer Arbeit in verschiedenen sozialen, kulturellen, religiösen und anderen Umfeldern einzubringen.

Für wen ist dieser Bericht gedacht?

Wir hoffen, dass dieser Bericht für alle nützlich ist, die sich für Geschlechtergerechtigkeit einsetzen, insbesondere mit Männern und Jungen auf verschiedenen Ebenen, und die sie zu einer gerechteren, fürsorglicheren und positiveren Männlichkeit inspirieren möchten. Dazu gehören unter anderem:

- Sozialarbeiter
- Sporttrainer
- Schullehrer
- Religionslehrer
- Teamleiter und Diversity-Manager
- Medizinisches Fachpersonal
- Organisationen für Geschlechtergerechtigkeit
- Coaches für persönliche Entwicklung
- Personalfachleute
- Change-Management-Spezialisten

Wir hoffen, dass unsere Arbeit Sie dazu inspirieren kann, bessere Strategien zu entwickeln, um Jungen und Männer zu erreichen und einzubinden: um ihnen dabei zu helfen, die sozialen Normen, die sie aufrechterhalten und denen sie unterliegen, neu zu gestalten, Maßnahmen zur Schaffung einer gerechteren Welt zu unterstützen und zu erkennen, dass auch sie in dieser Welt erfolgreich sein können.

Wir möchten auch diejenigen erreichen, die die sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Systeme, in denen wir leben, gestalten und sich in der Öffentlichkeit zu Wort melden, um Narrative zu verbreiten und zu verstärken, die die Gedanken und Meinungen der Menschen im lokalen und globalen Kontext prägen. Dazu gehören unter anderem:

- Social-Media-Influencer
- Blogger und Vlogger
- Religionsführer und Prediger
- Medienvertreter
- Politiker
- Umwelt-, Frauenrechts- und andere Aktivisten

Ihre Worte und Taten können Millionen Menschen erreichen, und wir hoffen, dass unsere Arbeit Sie dazu inspirieren wird, eine Botschaft zu verbreiten, die Einheit schafft, Männer dazu einlädt, eine starke Kraft für positive Veränderungen zu sein, und ein Bild einer gleichberechtigten Welt zeichnet, von der alle profitieren – also auch Jungen und Männer.

Schließlich kann dieser Bericht auch für Fachleute nützlich sein, die bereits mit Jungen und Männern arbeiten und wahrscheinlich schon seit Jahren das praktizieren, was wir predigen. Dank Ihrer kontinuierlichen Bemühungen ist unsere Arbeit möglich, und ein Großteil dieses Berichts ist von Konsultationen mit vielen Aktivisten, Forschern und Organisationen inspiriert, die in diesem Bereich tätig sind. Wir hoffen, dass er die Möglichkeit bietet, Ihre Ansätze weiter zu verbessern, sie mit denen anderer zu vergleichen und Ihnen ein Forum bietet, um die von Ihnen selbst entwickelten Narrative und Praktiken mit anderen zu teilen, die in diesem Bereich tätig sind.

PathForge unterstützt Jungen und Männer dabei, ein sinnvolles, zielgerichtetes Leben zu führen und wertvolle Rollen in fairen und gleichberechtigten Gesellschaften zu übernehmen. Durch forschungsbasierte Beratung, Schulungen und Narrative statten wir Sie sowie Organisationen und Fachleute, die mit ihnen arbeiten, mit Werkzeugen aus, um ihr Wohlbefinden zu verbessern, eine starke Identität aufzubauen und bessere Partner, Väter und Bürger zu werden.

Unser Team führt unabhängige Forschungen zu Männlichkeit, Geschlechternormen, Gleichberechtigung und Ethik durch, um forschungsbasierte Berichte, politische Beratungsdokumente und Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, die zu systemischen Veränderungen anregen sollen. Um diese Arbeit auszuweiten, arbeiten wir mit Universitäten und Wissenschaftlern zusammen, die ihre Forschung in der Sozialarbeit, Interessenvertretung und im Aktivismus anwenden möchten, und unterstützen sie beim Zugang zu Möglichkeiten des Wissenstransfers. Auf dieser Grundlage konzipieren und bieten wir evidenzbasierte Schulungen für Unternehmen, Organisationen und Einzelpersonen an.

Unsere Outreach-Aktivitäten befassen sich mit Herausforderungen, denen Jungen und Männer häufig gegenüberstehen. Wir entwickeln positiv formulierte Interventionen, die eine kritische Auseinandersetzung mit traditionellen männlichen Normen unterstützen und ihnen helfen, ihren Platz in einer fairen und gleichberechtigten Welt zu konzeptualisieren. Wir fördern Wege zu einem sinnvollen und erfüllten Leben, das mit Geschlechtergerechtigkeit im Einklang steht. Diese Arbeit wird durch die Moderation lokaler und onlinebasierter Männergruppen geleistet, wobei ausgewählte Aktivitäten über aufgezeichnete Diskussionsgruppen, einen Blog und einen Vlog öffentlich zugänglich gemacht werden.

Dr. Simon Fokt ist Gründer und Direktor von PathForge. Er promovierte in Philosophie an der University of St Andrews (Großbritannien), lehrt an der HTW Berlin und verwaltet die Diversity Reading List, eine führende Ressource zur Förderung der Gleichstellung im akademischen Bereich. Er ist Mitglied des Vorstands von MenEngage Europe, wo er die Arbeitsgruppe „Positive Narratives“ leitet.



Weitere Informationen finden Sie unter <https://path-forge.org>



MenEngage Europe vereint mehr als 128 europäische Mitglieder, deren gemeinsames Ziel es ist, durch die Einbeziehung von Männern und Jungen Geschlechtergerechtigkeit zu erreichen. Von Georgien im Osten über Island im Westen und Norden bis hin zur Türkei im Süden bietet das Netzwerk einen einzigartigen Raum in der Region, in dem Organisationen, Aktivisten und Praktiker sich austauschen, gegenseitig stärken und grenzüberschreitende Verbindungen und Kooperationen aufbauen können.

Das Netzwerk bietet eine pro-feministische Plattform für Networking, Kapazitätsaufbau und Interessenvertretung zu Themen im Zusammenhang mit der Arbeit mit Männern und Jungen zur Gleichstellung der Geschlechter. Es arbeitet grenz- und kulturübergreifend in Europa, um Jungen und Männer dabei zu unterstützen, darüber nachzudenken, wie ihre Art, Mann zu sein, ihr Wohlbefinden und die Menschen in ihrem Umfeld beeinflusst.

Die Arbeitsgruppe „Positive Narratives“ wurde im September 2024 ins Leben gerufen. Sie bietet den Mitgliedern des Netzwerks ein Forum, um narrative Interventionen zu diskutieren und bereits durchgeführte Interventionen zu untersuchen. Diese Arbeit war die direkte Inspiration für den vorliegenden Bericht.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://menengage.org/networks/europe/about>

problemstellung



Die Welt erlebt derzeit eine Gegenbewegung, die sich gegen Menschenrechte, Geschlechtergleichstellung, Vielfalt und Demokratie richtet.^{5,6} Populistische Bewegungen nutzen die weit verbreitete Unzufriedenheit mit dem modernen Leben aus und befürworten eine Rückkehr zu traditionellen sozialen Normen und Strukturen.^{7,8} Mächtige politische und wirtschaftliche Interessen fördern das Wiederaufleben einer systemisch auf Dominanz basierenden Welt, unterstützt durch Technologien, die extreme Ansichten gezielt verstärken.⁹⁻¹² Es ist schwer, sich ihnen entgegenzustellen, zumal dieser Wandel die gesellschaftlichen Spaltungen vertieft hat und viele Männer sozial und politisch zunehmend konservativ werden.^{13,14} Aber die Gegenbewegung spricht Männer nicht nur aufgrund einer reaktionären Sehnsucht nach realen oder imaginären Privilegien der Vergangenheit an.

08

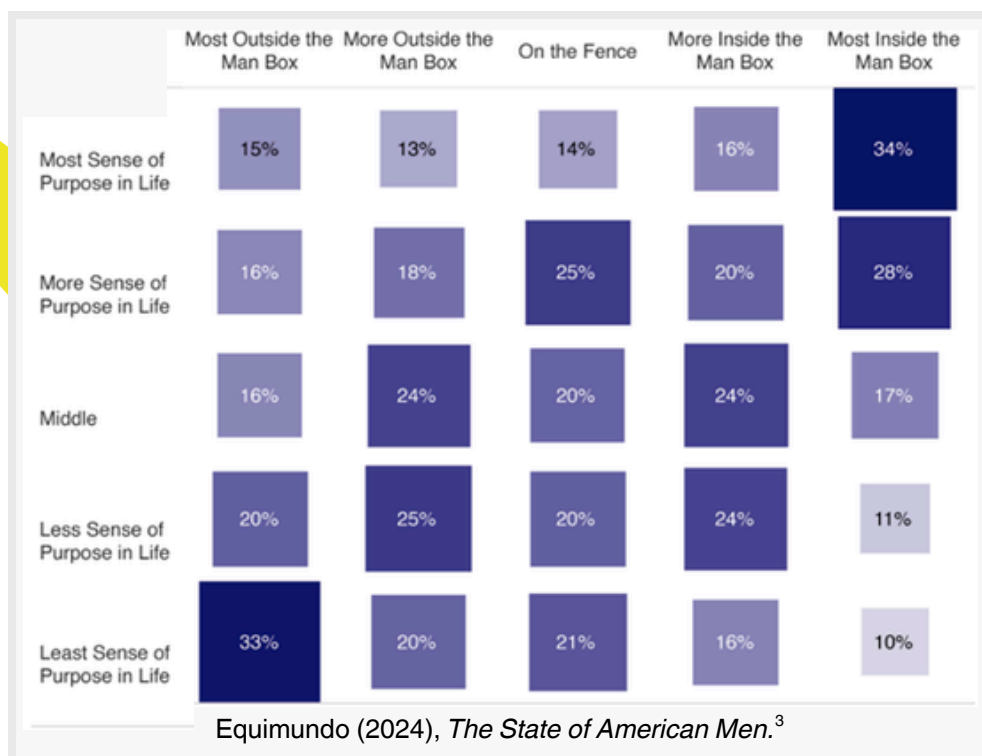
Die Welt hat sich unter unseren Füßen verändert, und viele Männer sind wirklich verloren. Die konservative Botschaft, durch die Rücknahme des sozialen Fortschritts wieder Sicherheit und Kontrolle zu erlangen, hat einen großen Einfluss auf Männer und Jungen, denen sie ein neues Identitätsgefühl verspricht, das oft auf veralteten und frauenfeindlichen Klischees basiert.

Es gibt einen Weg nach vorne, und diejenigen, die mit Männern und Jungen arbeiten, bieten Orientierung, aber ihre Reichweite ist begrenzt, die Ressourcen sind knapp und die systemischen Hindernisse, mit denen sie konfrontiert sind, sind enorm. Unterdessen neigen diejenigen, die sich für Geschlechtergerechtigkeit im weiteren Sinne einsetzen, dazu, schädliche Verhaltensweisen und systemische Ungleichheiten zu kritisieren, ohne gleichzeitig konstruktive Anleitung für die neuen Rollen von Männern in gerechten Gesellschaften oder einen positiven Plan für eine systemische Normalisierung gesünder Männlichkeit anzubieten.¹⁵ Tatsächlich hören die meisten Männer und Jungen, was sie nicht tun sollen, erhalten aber selten eine klare Vorstellung davon, was sie tun sollten, um ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben zu führen, ohne anderen zu schaden. Sie sind oder werden skeptisch gegenüber Geschlechtergerechtigkeit und haben das Gefühl, dass sie ihnen keine Antworten bietet.⁶ Wenn sie hören: #MenAreTrash und „The Future Is Female“ (Die Zukunft gehört den Frauen), reagieren sie wenig überraschend oft mit einer Abwehrhaltung.

Aber Männer und Jungen brauchen tatsächlich Anleitung. Viele haben Probleme mit Bildung, Beschäftigung, Einsamkeit und Sinnfindung.³ Sie haben körperliche und psychische Gesundheitsprobleme, die „mit komplexen und vielfältigen wirtschaftlichen, biologischen, entwicklungsbezogenen, psychologischen und soziokulturellen Faktoren zusammenhängen“¹⁶ und sehen sich mit Hindernissen beim Zugang zu geschlechtersensibler Gesundheitsversorgung konfrontiert.¹⁷ Selbst wenn Eltern versuchen, ihre

Kinder im Sinne der Gleichberechtigung zu erziehen, fördern viele der Umgebungen, in denen sie aufwachsen, immer noch traditionelle, unterdrückende Werte, während sie aufgrund der jüngsten technologischen und kulturellen Veränderungen mit grundlegenden menschlichen Fragen zu Identität, Sinn und Wert konfrontiert sind: *Wie kann ich einen Beitrag zu meiner Gemeinschaft leisten? Was bin ich wert? Wie kann ich sinnvolle und dauerhafte Beziehungen aufbauen?* In Ermangelung überzeugender progressiver Antworten sind konservative Stimmen mit beruhigend klaren Narrativen aufgetreten, die eine Rückkehr zu „dem, was früher funktioniert hat“ fördern, einschließlich traditioneller Geschlechterrollen und Wertesysteme. Diese Narrative bieten Sicherheit, Zugehörigkeit und Sinn – führen aber auch zu Ungleichheit und Spaltung und zeigen wenig Sensibilität für die Tatsache, dass das, was früher war, in Wirklichkeit nicht für alle funktioniert hat. Sie können auch die Gefühle und Probleme von Männern für politische und wirtschaftliche Zwecke nutzen oder manipulieren.¹⁸

Dies wird durch die vielleicht beunruhigendste aktuelle Erkenntnis über Männer in Großbritannien und den USA verdeutlicht: Restriktive, traditionelle Ansichten über Männlichkeit (auch bekannt als „Man Box“*) stehen in einem positiven Zusammenhang mit dem Gefühl, einen Sinn im Leben zu haben.^{3,19}

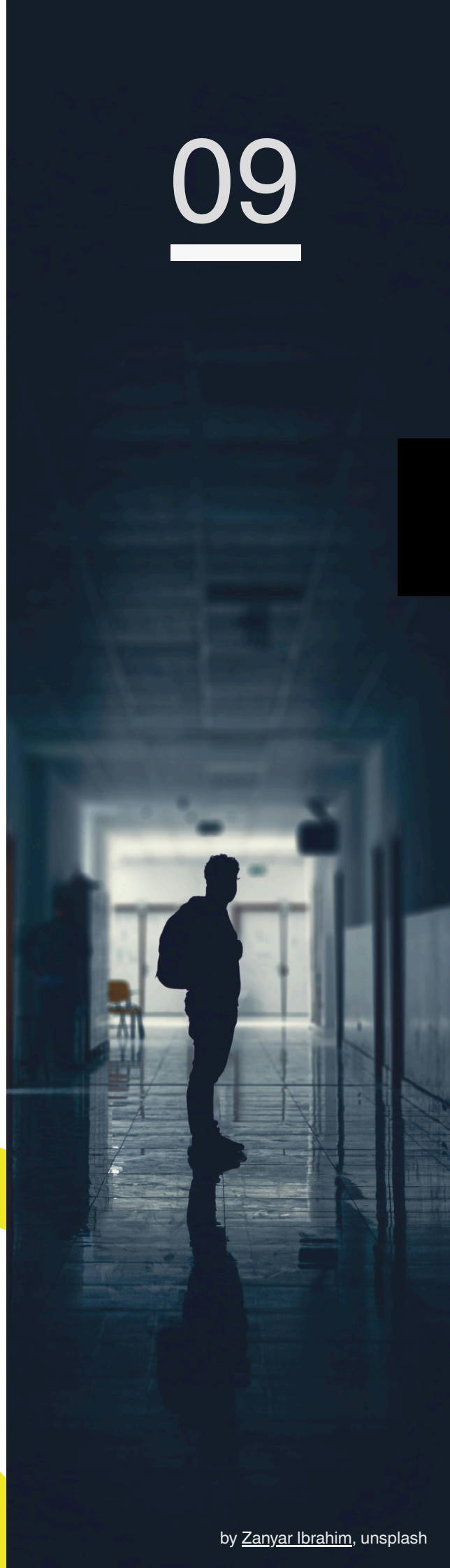


Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Ergebnisse zu interpretieren. Es stimmt, dass „für manche Männer das Festhalten an Macht, an dem Glauben an die eigene Überlegenheit und an bewährten Vorstellungen von Männlichkeit, die seit Jahrhunderten bestehen, der einfachste Weg ist, um zurechtzukommen“.³ Es ist aber auch wahr, dass konservative Narrative oft die Probleme von Männern ansprechen oder anzusprechen scheinen und ihnen Gemeinschaft und Sinn bieten.²⁰ Die eigentliche Frage lautet daher nicht: „Welche unmoralischen Dinge tun sie, um Männern ein Gefühl von Sinnhaftigkeit zu vermitteln?“ Die eigentliche Frage lautet: „Was können wir besser machen, um Männern ein Gefühl von Sinnhaftigkeit zu vermitteln, das transformativ ist und die Gleichberechtigung aller fördert?“

Viele Männer und Jungen tauchen in die Manosphere* ein und bleiben dort stecken, weil sie „ein Gefühl der gemeinsamen Zielsetzung, Zugehörigkeit, Anerkennung oder Ermutigung schafft und [...] emotionale Bestätigung [...] ambitionierte Perspektiven [und] Verantwortlichkeit gegenüber einer Gruppe bietet“.²⁰ Dies geschieht mit denselben Mitteln, die der Populismus seit Jahrtausenden einsetzt: durch die Bestätigung von Ansprüchen und die Bereitstellung von Feinden, gegen die man sich zusammenschließen kann.²¹ Aber obwohl es äußerst problematisch ist, Gemeinschaft, Lösungen und Sinn auf Kosten von Frauen und anderen anzubieten, tun konservative Narrative genau das.^{6,22,23} Der progressive Diskurs hingegen führt oft dazu, dass Männer und Jungen sich ausgeschlossen und schuldig fühlen, weil sie überhaupt Probleme haben. Er bietet schwierige und relative Lösungen und fördert einen Pluralismus, der von jedem verlangt, seinen eigenen Sinn zu finden. Diese Komplexität und Freiheit mag für manche spannend klingen, für andere, denen es möglicherweise an Zeit, finanzieller Sicherheit, Selbstvertrauen oder Bildung mangelt, um sich damit auseinanderzusetzen, ist sie jedoch überwältigend und verwirrend. Vielleicht ist es nicht überraschend, dass das Engagement für die Überarbeitung von Geschlechter-Normen in direktem Zusammenhang mit Klassen- und Rassifizierungsprivilegien steht.^{3,8,13,15}

Darüber hinaus führt der progressive Fokus auf die Bekämpfung schädlicher Verhaltensweisen und Ideologien ohne angemessene Selbstreflexion dazu, dass sich viele Männer angegriffen oder beschämt fühlen, was zu einer Abwehrhaltung und Anfälligkeit für Stimmen führt, die beruhigend wirken können.²⁴ Unabhängig davon, ob diese Gefühle gerechtfertigt sind oder nicht, sind ihre Auswirkungen spürbar: Sie tragen zum Widerstand bei und schüren die kulturelle Gegenreaktion, einschließlich einer zunehmenden politischen Kluft zwischen Männern und Frauen.¹⁴

Es ist zwar entscheidend, schädliche Ideologien und die ihnen zugrunde liegenden Systeme in Frage zu stellen und abzubauen, doch Kritik allein reicht nicht aus. Ohne alternative, positive Narrative, die den Bedürfnissen der Männer nach Gemeinschaft, Sinn und Zweck entsprechen und in unterstützende systemische Veränderungen eingebettet sind, laufen wir Gefahr, ein Vakuum zu hinterlassen, das durch neue Iterationen regressiver Rhetorik gefüllt wird. Wir brauchen positive, konstruktive und lösungsorientierte



10

Narrative, die die Ziele der Geschlechtergerechtigkeit aufrechterhalten und gleichzeitig die strukturellen, gesellschaftlichen und institutionellen Veränderungen fördern, die für den Aufbau einer fairen und vielfältigen Gesellschaft erforderlich sind – und die Männern und Jungen zeigen, dass es in dieser Gesellschaft einen Platz für sie gibt, und zwar einen guten Platz. Solche Narrative müssen den Nullsummenansatz aufgeben und statt-dessen legitime Anliegen in Bezug auf Arbeitsplätze, Beziehungen, (psychische) Gesundheit, Wohnen usw. ansprechen und Männer dazu inspirieren, wertvolle Rollen bei der Schaffung gerechter Gesellschaften zu übernehmen, die allen zugutekommen. Sie müssen ihnen auch Lösungen, Gemeinschaft und Sinnhaftigkeit bieten – nur keine, die Frauen oder andere Menschen unterdrücken.

Elemente dieses positiven Narrativansatzes existieren bereits in verschiedenen lokalen und nationalen Kontexten, und es wird bereits über einen Narrativwandel gesprochen.^{25,26} Die von PathForge koordinierte MenEngage Europe Positive Narratives Working Group hat sich zum Ziel gesetzt, diese Bemühungen zu dokumentieren, ihre Wirksamkeit zu bewerten, ein Forum für den Austausch bewährter Praktiken zu bieten und sie für eine breitere Umsetzung zu skalieren. Wir erkennen die anhaltende Notwendigkeit kritischer Arbeit an und möchten diese nicht ersetzen, sondern ergänzen. Unsere Mission ist es, positive Narrative zu erforschen, zu testen und zu fördern, die Männer und Jungen zu positiver Männlichkeit inspirieren – nicht aus moralischer Pflicht oder unter kritischem Druck, sondern weil sie Wege zu Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit, Gesundheit und persönlicher Erfüllung bieten und gleichzeitig Schaden verhindern und eine gleichberechtigte Gesellschaft aufbauen.

Dieser Bericht soll eine Diskussion zu diesem Thema anstoßen und vorläufige Ergebnisse präsentieren, um Organisationen und Fachleuten einen Einblick in mögliche Strategien und Lösungen zu geben.

Insgesamt betrachten wir positive Narrative als eine Art Leiter, die Männer und Jungen inspirieren und befähigen kann, Schritte zur Überarbeitung von Geschlechternormen und zur Annahme positiverer Formen von Männlichkeit zu unternehmen. Bei jedem Schritt zielen sie darauf ab, für Jungen und Männer auf dieser Stufe attraktiv und nachvollziehbar zu klingen und sie zum nächsten Schritt zu führen. Diejenigen, die bereits zu einer differenzierten und kritischen Auseinandersetzung fähig und motiviert sind, Theorie in die Praxis umzusetzen, werden die Leiter wahrscheinlich nicht mehr benötigen und sie sogar als einschränkend empfinden. Aber obwohl sie sie nicht mehr brauchen, sind sie vielleicht am besten in der Lage, sie an andere weiterzugeben, die hinter ihnen aufsteigen.



was ist ein narrativ?

11



by Klim Sergeev, unsplash

Für die Zwecke dieses Berichts übernehmen wir das von FrameWorks entwickelte Modell der narrativen Form für soziale Veränderungsbemühungen, das ein Narrativ als „gemeinsames Muster, das sich aus einer Reihe von Geschichten ergibt und Vorlagen für bestimmte Geschichten liefert“ definiert.²⁷ Das Modell präzisiert weiter, dass „kulturelle Narrative unsere Sicht auf unsere soziale Welt prägen, weil sie unseren Diskurs durchziehen und durchdringen; sie bieten gemeinsame Wege, um in den verschiedenen Kontexten, in denen wir miteinander durch Worte und Bilder kommunizieren, Sinn zu organisieren und zu schaffen“.

12

Ein bekanntes Beispiel für ein geschlechtsspezifisches Narrativ:

Beschützer und Versorger

Ein Mann arbeitet hart und überwindet Hindernisse, wodurch er sich als großartiger Beschützer und Versorger erweist. Dies zieht eine Frau an, die ihn bewundert, und gemeinsam gründen sie eine Familie, in der sie sich um den Haushalt kümmert und ihn bei seinen Unternehmungen unterstützt.

Ein Mann arbeitet hart und überwindet Hindernisse, wodurch er sich als großartiger Beschützer und Versorger erweist. Dies zieht eine Frau an, die ihn bewundert, und gemeinsam gründen sie eine Familie, in der sie sich um den Haushalt kümmert und ihn bei seinen Unternehmungen unterstützt.

Unzählige Bücher, Filme, Mythen, Influencer-Videos, Dating-Ratgeber, Prominentenbiografien, Memes und Geschichten aus dem wirklichen Leben folgen diesem **Muster**. Jedes davon hat andere Charaktere, eine andere Handlung und unterscheidet sich in vielen Details, aber alle vermitteln dasselbe Narrativ, das unsere kollektiven Vorstellungen von Geschlechterrollen und Beziehungen prägt. Nach dem FrameWorks-Modell hat die Erzählung:

1. Eine Geschichtenwelt mit:
 - **Charakteren** – einem Mann und einer Frau
 - **Handlung** – die Bemühungen des Mannes führen zu einer Belohnung in Form eines traditionellen Familienlebens
 - **Schauplatz** – eine traditionelle Gesellschaft
2. Die Art und Weise, wie die Geschichte erzählt wird:
 - vertritt einen **Standpunkt** und dient den Interessen einer bestimmten Gruppe: Männern (obwohl dies durch den Vorwand einer „objektiven Sichtweise“ verschleiert werden soll, was typisch für Narrative ist, die einer dominanten sozialen Gruppe dienen)
 - Es werden Werturteile gefällt – für Männer wird das Beschützen und Versorgen wertgeschätzt, während für Frauen das Führen des Haushalts und die Unterstützung ihrer Ehemänner wertgeschätzt wird.
3. Die Art und Weise, wie die Geschichte aufgenommen wird:
 - eine bestimmte Zielgruppe – junge Menschen auf der Suche nach einem Partner; Frauen

- Aktivierung kultureller und sozialer Kontexte – traditionelle Familienwerte; Heteronormativität; Geschlechterbinarismus; Kernfamilienmodell; Glaube an den „natürlichen“ Unterschied zwischen den Rollen von Männern und Frauen; Frauen werden als Dienerinnen, Objekte oder Belohnungen für Männer angesehen.

Feministische Bewegungen haben dieses Narrativ erfolgreich entlarvt und in Frage gestellt. Eine direkte Kritik ist eine gute Möglichkeit, die versteckte Sichtweise und die Interessen, denen sie dient, aufzudecken, die Werte, die sie fördert, und die soziokulturellen Annahmen, die sie aufrechterhält, in Frage zu stellen und die Zielgruppe zu warnen. All dies kann den Einfluss, den sie auf unser Denken und unsere Kultur hat, erheblich verringern.

Eine weitere Möglichkeit, kulturellen Wandel zu bewirken, besteht darin, Gegenarrative zu entwickeln und zu fördern, die eine andere Denkweise vermitteln oder andere Werte propagieren. Dies kann auf individueller Ebene nützlich sein, um bestimmte Menschen davon zu überzeugen, ihre Meinung zu ändern und neue Werte anzunehmen. Auf systemischer Ebene kann dies zu einem Narrativwechsel führen, bei dem das Gegenarrativ das zuvor dominante Narrativ im gesellschaftlichen Diskurs ersetzt und selbst dominant wird. Nun bestimmt es, wie Geschlechterrollen wahrgenommen werden, und erzeugt sozialen Druck auf Institutionen, sich anzupassen. In unserem Beispiel war das folgende Gegenarrativ sehr erfolgreich:

Unabhängige Frau

Eine Frau trifft einen Mann, weigert sich jedoch, die vermeintliche Rolle der Hausfrau zu akzeptieren, und zeigt stattdessen, dass sie sich selbst schützen und versorgen kann. Entweder gehen sie eine gleichberechtigte Partnerschaft ein, oder sie verlässt ihn, nachdem er es nicht geschafft hat, das zu werden, was sie als guten Partner ansieht, und bleibt glücklich Single.

Obwohl es heute oft kritisiert wird, hat sich dieses Narrativ in den letzten Jahrzehnten großer Beliebtheit erfreut und unsere Wahrnehmung von Geschlechterrollen und Beziehungsdynamiken erfolgreich beeinflusst. Sie wird oft in Social-Media-Beiträgen, persönlichen Geschichten, Blogs und anderen Medien erzählt, in denen Frauen ihre Stimme leichter Gehör verschaffen können.

Es ist zu beachten, dass dieses Narrativ nicht nur eine andere Handlung hat und andere Werturteile fällt, sondern auch die Sichtweise und Interessen von Frauen – oft weißen Frauen der Mittelschicht – einnimmt und sich hauptsächlich an Frauen richtet. Geschichten, die diesem Narrativ folgen, können Männer auch als in der Vergangenheit verhaftet, als unbefriedigende Partner oder als missbräuchlich darstellen.

Andere Narrative gehen möglicherweise noch weiter in diese Richtung, zum Beispiel:

Der Incel*

Ein Mann scheitert wiederholt daran, sich an die Bedürfnisse von Frauen anzupassen und somit eine Beziehung aufzubauen. Er entwickelt oder vertieft seine frauenfeindlichen Ansichten und wird zunehmend frustriert, bis er gewalttätig wird und Frauen Schaden zufügt.

Leider basieren Geschichten, die solchen Narrativen folgen, allzu oft auf Tatsachen.

Aber der Wandel der Narrative ist nicht dauerhaft. Die gegenwärtige antifeministische Gegenbewegung beinhaltet Versuche, das alte Narrativ wiederherzustellen, den Wandel umzukehren und die feministischen Narrative durch neue Gegendarstellungen zu ersetzen, wie zum Beispiel:

Unangemessene Anforderungen von Frauen

Eine Frau trifft einen Mann, weigert sich, die Rolle der Hausfrau zu übernehmen oder „etwas beizutragen“, erwartet aber gleichzeitig, dass er für sie sorgt und in jeder Hinsicht perfekt ist. Sie lehnt ihn und viele andere ab und bleibt am Ende allein, traurig und verbittert zurück.

Der Nice Guy

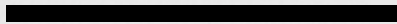
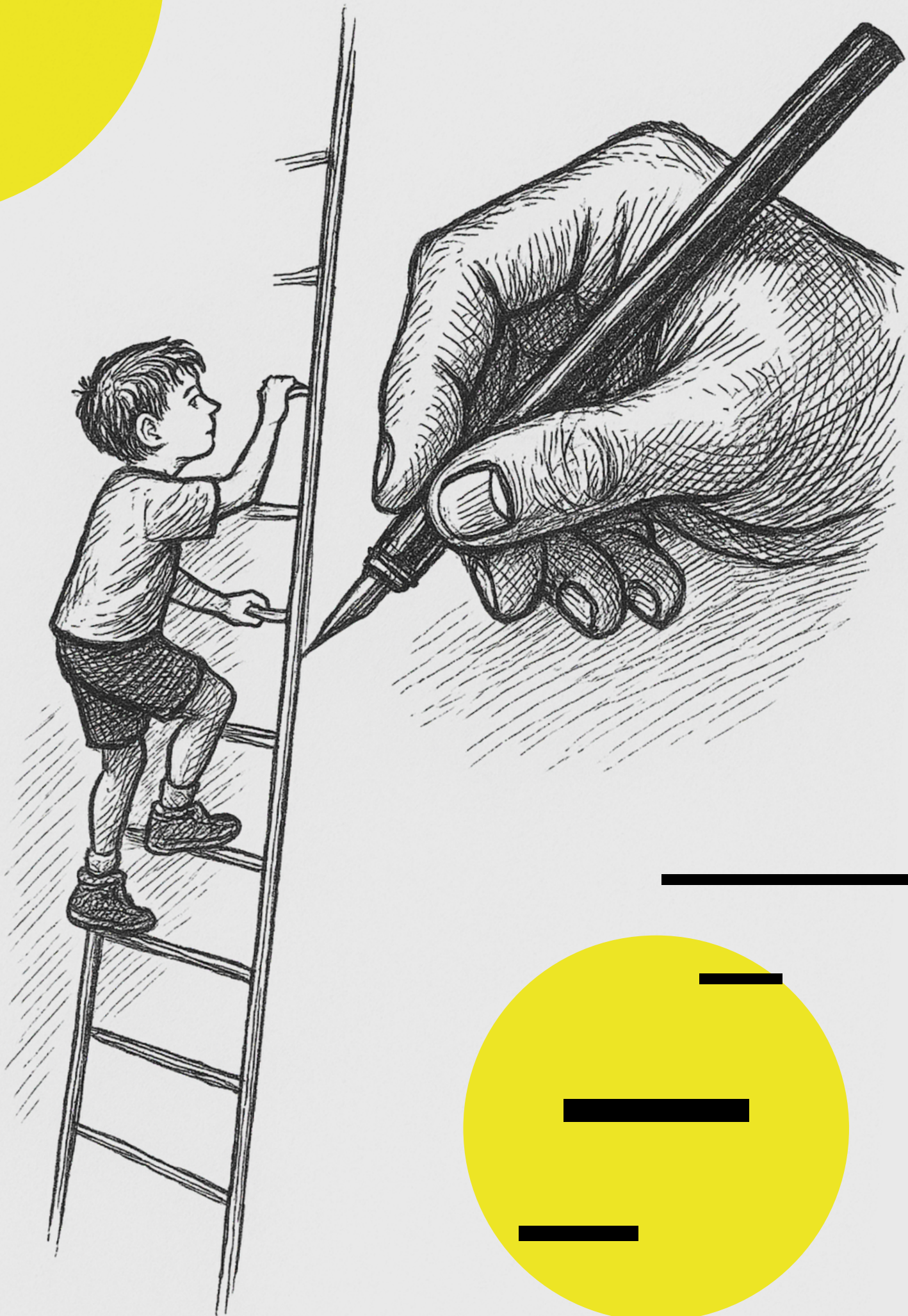
Ein Mann versucht, den Bedürfnissen unabhängiger Frauen gerecht zu werden, wird aber am Ende zu einem „feminisierten“ „netten Kerl“, der immer nur „Freundschaft“ bekommt und „als Letzter das Nachsehen hat“, keine Liebe von Frauen findet und den Respekt der Männer verliert. Er könnte dann lernen, ein „echter Mann“ zu sein, und danach romantisch erfolgreich werden.

Die TradWife (Traditionelle Ehefrau)

Eine Frau beobachtet andere Frauen, die versuchen, **unabhängige Frauen** zu sein, und sieht, dass dies sie nur unglücklich macht. Stattdessen findet sie ihr Glück in der Rückkehr zu einem traditionellen Familienmodell, das oft auf traditionellen religiösen Ansichten basiert.

Diese Modelle sind in der Manosphere und anderswo im Internet sehr beliebt geworden. Sie haben die Fantasie vieler Menschen beflügelt und beeinflussen zunehmend ihre Sichtweise auf Geschlechterrollen und Beziehungen.

Das Ziel unserer Methode ist es, bewusst in diesen Prozess einzutreten, um Gegenarrative zu entwickeln und zu verbreiten, die progressive Werte vermitteln – auf eine Weise, die Spaß macht, attraktiv und für Jungen und Männer relevant ist und so ihre Herzen und Köpfe erobert.



leitende prinzipien

15

by Jordan Madrid, unsplash



Bei der Verwendung positiver Narrative geht es nicht nur darum, die besten Argumente zu haben – es geht darum, die richtigen Strategien zu verwenden, um die richtigen Menschen auf eine Weise zu erreichen, die zu positiven Veränderungen führt. In der Praxis geht es weniger darum, was wir sagen (die Figuren, die Handlung oder die Werte unseres Narrativs), sondern vielmehr darum, was zwischen den Zeilen steht (der Schauplatz, der Standpunkt, die Zielgruppe und der soziokulturelle Kontext). Die Grundsätze 1 bis 3 beschreiben, an wen wir uns wenden und welchen Weg diese Menschen gehen, während die Grundsätze 4 bis 8 detailliert beschreiben, wie wir sie dazu inspirieren können, diesen Weg zu gehen.

1. Mit den Männern in der Mitte sprechen

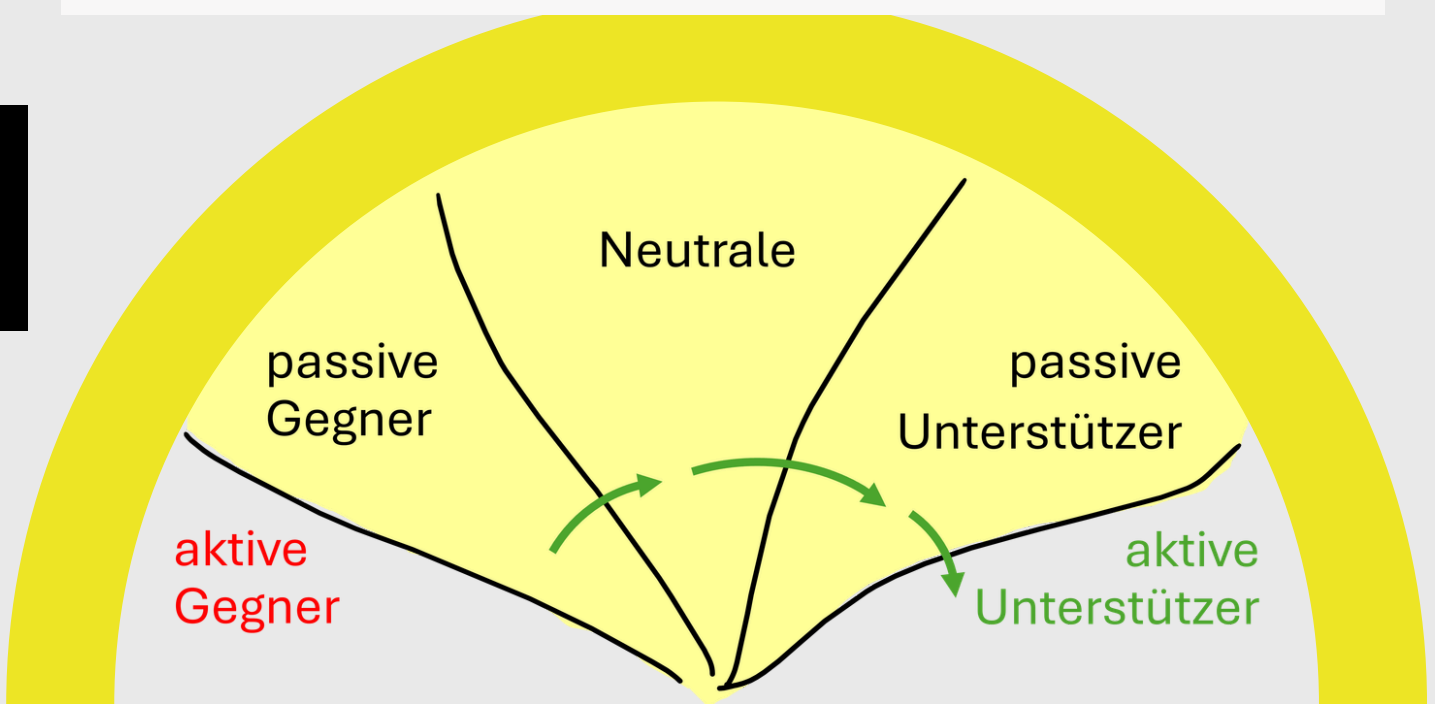
Die meisten Männer und Jungen sind weder stark daran interessiert, traditionelle männliche Normen zu überdenken, noch lehnen sie diese entschieden ab. Die meisten liegen irgendwo dazwischen – unsicher, gleichgültig oder in ihren Überzeugungen inkonsequent, oft weil sie ihrer Gruppe folgen, ohne darüber nachzudenken, was diese Normen sind und welche Auswirkungen sie auf das Leben und das Wohlergehen anderer – oder auf ihr eigenes Leben – haben.^{3,28-30} Aktiven Befürwortern zu predigen führt nicht zu Veränderungen, und sich mit denen auseinanderzusetzen, die aktiv dagegen sind, ist oft reine Energieverschwendung. Die wirkliche Chance liegt bei denen, die sich in der beweglichen Mitte des Spektrums der Unterstützung befinden – den passiven Gegnern, den Neutralen und denen, die uns in der Theorie, aber nicht in der Praxis unterstützen.³⁰⁻³² Das sind diejenigen, die sich noch nicht vollständig entschieden oder keine Maßnahmen ergriffen haben. Sie sollten unsere Zielgruppe sein.

Obwohl die Männer und Jungen in der Mitte sich – bewusst oder unbewusst – sexistisch und patriarchalisch verhalten können, stehen sie der Geschlechtergerechtigkeit nicht zutiefst feindselig gegenüber. Beschämung, Schuldzuweisungen und direkte Angriffe mögen im Kampf gegen eingefleischte Frauenfeinde notwendig sein, werden aber oft die meisten Männer in der Mitte vor den Kopf stoßen.³³ Wir sollten Rechenschaft einfordern, uns aber darauf konzentrieren, Handlungen zu kritisieren, nicht Menschen.

Narrative wie **Der Incel** werden oft so verstanden, dass sie implizieren, dass Männer böse sind, das Ego ins Spiel bringen, eine defensive „NotAllMen“-Reaktion hervorrufen und diejenigen, die sie verbreiten, fremd und extrem erscheinen lassen.³⁴ Sie können auch die Flammen der Selbstviktimsierung und der gekränkten Männlichkeit schüren, die von Konfrontation und dem Spielen des *Advocatus Diaboli* leben.^{18,35} Dies wird oft von anderen ausgenutzt, die sich als zugänglicher und fürsorglicher gegenüber Männern präsentieren und diejenigen in der Mitte auf ihre Seite ziehen.^{18,20}

Dies ist besonders relevant, wenn es um junge Männer und Jungen geht, die sowohl offener für Veränderungen sind (da sie sich noch nicht so stark an soziale Normen gebunden fühlen) als auch eher dazu neigen, sich gegen diejenigen zu wehren, die sie beschämen und beschuldigen – oft nur zum Spaß. Viele verhalten sich einfach so, wie sie glauben, dass es innerhalb ihrer Gruppe von ihnen erwartet wird. Wege zu finden, um sie anzusprechen, ist eine einzigartige Gelegenheit, sie auf eine Weise zu sozialisieren, die nicht schädlichen sozialen Normen folgt. Daher ist es auch wichtig, Eltern auf ähnliche Weise anzusprechen – zumal viele nur ein sehr begrenztes Verständnis für das Online- und sogar Offline-Leben ihrer Kinder haben, insbesondere im Teenageralter.^{18,20,36,37}

Unsere Narrative sollten davon ausgehen, dass die meisten Männer und Jungen sich dessen nicht bewusst oder fehlgeleitet sind, aber nicht von Natur aus böse. Daher müssen wir vermeiden, sie mit überzeugten Frauenfeinden in einen Topf zu werfen, und sie stattdessen als potenziellen Teil der Lösung betrachten, wobei wir uns darauf konzentrieren sollten, sie zu ermutigen, anstatt gegen sie zu kämpfen.



2. Männer dort treffen, wo sie sind

Unsere Narrative sollten einen **Standpunkt** einnehmen, der für die Zielgruppe nachvollziehbar ist, und in **Umgebungen** und **soziokulturellen Kontexten** funktionieren, die ihnen vertraut und akzeptabel sind. Dies gilt insbesondere für junge Männer und Jungen, die sich oft aktiv wünschen, dass ihre Eltern, Lehrer und andere Erwachsene sie besser verstehen – insbesondere wenn es um ihr Online-Leben geht.^{18,36,37}

Die meisten Männer und Jungen sehen sich selbst nicht als geschlechtliche Wesen.³⁸ Wenn sie sich ihrer Männlichkeit bewusst sind, stehen sie dieser selten kritisch gegenüber und sind nicht bereit, in Begriffen wie „Männlichkeiten“ zu denken oder darüber hinauszugehen.²⁹ Sie haben diese Stufen der Leiter noch nicht erreicht. Das explizite Sprechen über „Männlichkeiten“ oder Gender-Theorie aktiviert soziokulturelle Kontexte, die ihnen wahrscheinlich fremd und irrelevant erscheinen. Viele fühlen sich durch den kritischen Diskurs rund um das Thema Geschlecht entfremdet oder angegriffen, sodass die Verwendung von Begriffen wie „Patriarchat“, „toxische Männlichkeit“ oder „Feminismus“ wahrscheinlich Vermeidungs- oder Abwehrreaktionen auslöst. Darüber hinaus empfinden viele Männer progressiven Intellektualismus als gekünstelt oder unecht – und sie legen Wert auf Authentizität.¹⁸ Unabhängig davon, ob ihre Sichtweise richtig ist oder nicht, bedeutet es, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen, eine Sprache zu verwenden, für die sie empfänglich sind.

Was die Komplexität angeht, so haben die meisten Menschen keine Gender-Theorie studiert und verfügen möglicherweise nicht über die Fähigkeiten oder die Zeit, sich eingehend damit zu beschäftigen. Sie sind vielleicht in der Lage, sie im Prinzip zu verstehen, aber unsere Narrative sollten sich an ihre aktuellen Fähigkeiten anpassen. Das bedeutet oft, die Dinge einfach zu halten und keine Vorkenntnisse vorauszusetzen. Dabei können zwar anfangs einige Nuancen verloren gehen, diese können aber auf den höheren Stufen der Leiter wiedergewonnen werden.

Was den Raum betrifft, so sind die meisten Männer und Jungen nicht in Gender-Theorie-Workshops, feministischen Kundgebungen oder akademischen Konferenzen anzutreffen. Stattdessen sind sie auf YouTube, Tiktok, Instagram, X oder Discord, bei Familienessen, in der Schule, bei der Arbeit oder beim Sport und Spielen. Wirksame Narrative sollten diese Offline- und Online-Umgebungen ansprechen und so gestaltet sein, dass sie in diesen Umgebungen funktionieren – unter Verwendung ihrer Sprache, Ästhetik und Kontexte.

Schließlich müssen wir die Fallen des Gender-Essentialismus* vermeiden. Männer und Jungen sind alle unterschiedlich und befinden sich nicht alle im gleichen Raum, daher werden sie nicht alle von denselben Narrativen überzeugt sein.^{15,39} Sicherlich werden sie nicht von den Narrativen überzeugt sein, die Forscher und Aktivisten ansprechen, die meist zur Mittelschicht gehören, gut ausgebildet, finanziell abgesichert, sozial fortschrittlich und psychologisch offen für Neues sind. Wir müssen Männer mit unterschiedlichen Identitäten, unterschiedlichem Verständnis und unterschiedlichem Engagement einbeziehen, „nicht nur die geschlechtsspezifischen, sondern auch die klassenbezogenen und rassifizierten Dimensionen ihrer Erfahrungen“⁶ aufschlüsseln und unterschiedliche Strategien für unterschiedliche Zielgruppen anwenden.

Regressive Narrative wie **Der Nice Guy** sind darin sehr erfolgreich: Sie verbreiten sich online und in Umkleidekabinen, sprechen in sehr einfachen Worten diejenigen an, die sich entfremdet, ausgeschlossen und einsam fühlen, und haben Variationen, die für verschiedene Bevölkerungsgruppen attraktiv sind. Unsere Narrative sollten dasselbe tun – nur mit einer besseren Botschaft.

3. Sich auf den nächsten Schritt konzentrieren

Natürlich reicht es nicht aus, zu erkennen, wo Männer und Jungen stehen. Wir wollen sie dazu inspirieren, neue Werte anzunehmen – sich von einer Männlichkeit zu lösen, die auf Dominanz und Unterdrückung basiert, und sich stattdessen für die gemeinsame Gestaltung und das Gedeihen in einer Welt der Fairness und Gleichberechtigung einzusetzen. Aber Leitern haben nicht ohne Grund Stufen: Es ist schwer, mit einem großen Sprung von unten nach oben zu gelangen. Ideologische Sprünge sind nicht einfacher. Wenn Menschen mit neuen Ideen konfrontiert werden, betrachten sie diese meist im Kontext dessen, was sie und ihre soziale Gruppe bereits glauben, oder was Psychologen als ihre „kognitiven Anker“ bezeichnen.⁴⁰ Alles, was zu weit entfernt erscheint, ruft wahrscheinlich Unglauben und Abwehrhaltung hervor.^{41–43} In der Praxis akzeptieren Menschen neue Überzeugungen am ehesten, wenn sie innerhalb der „Zone der nächsten Entwicklung“ herausgefordert werden – also knapp über ihrem (oder dem ihrer sozialen Gruppe) aktuellen Verständnisniveau, aber nicht so weit darüber hinaus, dass die Aufgabe unmöglich oder befremdlich erscheint.^{34,42,44}

Die Männer in der Mitte befinden sich auf verschiedenen Stufen ihrer Reise, und nur wenige haben die Spitze der Leiter in Reichweite. Unsere Narrative sollten den Rest durch aufeinanderfolgende progressive Veränderungen im Denken führen und kontinuierliche Gelegenheiten zur Reflexion, zum Engagement und zum Handeln bieten – wobei jeder Schritt den nächsten verstärkt. Indem wir den natürlichen Prozess der Veränderung und Selbsthinterfragung respektieren, erzielen wir tiefgreifendere und nachhaltigere Fortschritte. Die übrigen Prinzipien erläutern, wie dieser Fortschritt gesteuert werden kann.

4. Weniger Kritik

Für das männliche Publikum sind Narrative wie Der Incel oder Die Unabhängige Frau Hindernisse. Sie sagen: „Sei nicht so, das ist falsch“ und: „Du musst dich ändern, sonst will dich niemand.“ Der Versuch, Männer und Jungen durch Moralisierung, Schuldgefühle oder intellektuelle Überlegenheit dazu zu bewegen, progressive Ideen oder geschlechtertransformative Perspektiven zu akzeptieren, wird jedoch wahrscheinlich nach hinten losgehen und zu Gegenreaktionen und Widerstand führen.⁴⁵

Moralische Argumente werden häufig als Hindernisse eingesetzt. Männer sollten motiviert werden, das Patriarchat abzubauen und traditionelle Privilegien aufzugeben, einfach weil es moralisch richtig ist. Aber wir alle sollten moralischen Imperativen folgen, auch wenn dies schwierig, kostspielig und unbequem ist – doch so sind (die meisten) Menschen in der Realität nicht. Die meisten von uns bleiben regelmäßig hinter diesem Ideal zurück. Wir sind oft aus egoistischen Gründen motiviert, geben unserer eigenen Gruppe Vorrang und rationalisieren unsere Fehler. Manchmal drücken wir uns vor unseren Pflichten, fahren mit Geld, das Leben retten könnte, in den Urlaub, kaufen Kleidung, die in Sweatshops hergestellt wurde, und schauen fern, anstatt uns ehrenamtlich für wohltätige Zwecke zu engagieren. Wenn unser Streben nach Glück, Schönheit oder Wissen im Widerspruch zu dem steht, was moralisch richtig ist, entscheiden wir uns nicht immer für Letzteres. Diese Tendenz hat nichts mit Geschlecht, Hautfarbe oder sozialer Schicht zu tun. Die meisten Menschen streben nicht nach moralischer Heiligkeit, sondern nach einem moralischen Mittelweg und wehren sich gegen diejenigen, die sie als scheinheilig und moralisierend empfinden.^{46,47} Und Männer sind Menschen.

Ein weiterer Druckfaktor ist soziale Ausgrenzung. Männer, die den progressiven Forderungen nach Veränderung keine Beachtung schenken, werden ausgegrenzt, bleiben allein und werden nicht geliebt. Ausgrenzung kann zu Veränderungen anregen, insbesondere wenn die Ausgegrenzten nirgendwo anders hingehen können. Wenn sie jedoch eine andere Möglichkeit haben, zeigen Studien, dass ausgegrenzte Personen empfänglicher für extreme Gruppen werden können, die ihnen Bestätigung geben.⁴⁸ Dies gilt für Menschen aller Geschlechter, aber insbesondere moderne Männer und Jungen haben eine andere Möglichkeit: die Manosphere. Der gleiche Kritik, der ihnen sagt: „Wir akzeptieren euch nicht, bis ihr euch ändert“, treibt sie zu Narrativen wie **Unangemessene Anforderungen von Frauen** und zu denen, die sagen: „Wir akzeptieren euch so, wie ihr seid.“^{45,49}

Unsere Narrative können nicht allein auf moralischen Argumenten und der Drohung sozialer Ausgrenzung basieren. Natürlich ist es wichtig, moralisch Verwerfliches anzuerkennen, zu benennen und zu bestrafen: Diskriminierung, Schaden und Missbrauch, sowohl in ihrer individuellen als auch in ihrer systemischen Form. Es ist auch wichtig, dass Opfer solcher Diskriminierung, solchen Schadens und solchen Missbrauchs, seien es Frauen, Männer oder andere Personen, ihre Meinung sagen, Gerechtigkeit suchen und die Öffentlichkeit auf ihr Leiden und die Systeme aufmerksam machen können, die dieses Leiden verursachen und aufrechterhalten. Die Veränderung dieser Systeme und die Aufklärung von Männern und Jungen muss Hand in Hand gehen mit dem Schutz und der Unterstützung derjenigen, die unter dem von ihnen verursachten Schaden leiden.

Die öffentliche Debatte muss jedoch kaum dazu ermutigt werden, sich auf Moralisierung, Schuldzuweisungen und Ausgrenzung zu konzentrieren. Die positive Verstärkung hinkt weit hinterher und erfordert bewusstre Anstrengungen.

5. Mehr Anreize

Verhaltenspsychologen haben bereits erkannt, dass Zuckerbrot besser geeignet ist, um Verhalten zu formen, als Peitsche.⁵⁰ Moderne Studien zur Verhaltensänderung kommen übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass „positive Verstärkung außerordentlich besser und schneller wirkt als Bestrafung“⁵¹ und dass Veränderungen am besten durch sanfte, gut durchdachte Hinweise und Anstöße angeregt werden und nicht durch direkte Befehle oder Zwang.^{52,53} Unterdessen hat die Bildungspsychologie konsistente Belege dafür gefunden, dass positive Verstärkung und die Hinführung von Menschen zu neuen Ideen – anstatt ihnen Wissen aufzuzwingen – zu tieferem Lernen, Akzeptanz und dauerhaften Veränderungen führt.^{44,54,55} Modelle wie „The Good Behaviour Game“ oder „Positive Behaviour Interventions and Supports“ wenden diese Erkenntnisse erfolgreich in der Bildung und Sozialarbeit an.^{56,57}

Positive Narrative sollten als Anreiz dienen. Sie sollten Männer und Jungen zum Nachdenken anregen: „Wow, das wäre toll, das zu tun!“, statt: „Verdammt, es wäre falsch, das nicht zu tun ...“

Auf individueller Ebene sollten sie das, was richtig ist, mit dem verbinden, was als persönlich vorteilhaft, cool, prestigeträchtig, unterhaltsam, statussteigernd und/oder erfüllend angesehen wird. Auf systemischer Ebene sollten sie die Schaffung einer Welt der Gleichberechtigung als einen Akt des Kollektivismus und der Solidarität darstellen, als eine Quelle der Gemeinschaft und Befreiung für alle, einschließlich Männer und Jungen. Sie sollten die Vorteile einer Überarbeitung alter Geschlechternormen hervorheben und die Vorteile der Übernahme gerechter Männlichkeitsmodelle aufzeigen – für mich, für dich, für uns, für die Demokratie, für den Planeten und für zukünftige Generationen.

Die folgenden Grundsätze erklären, was im Kontext von Narrativen gute Anreize darstellen kann.

6. Emotional einbinden

Das Lesen der oben genannten Punkte wird wahrscheinlich Frustration hervorrufen: „Aber es ist doch wahr, dass Männer im Unrecht sind und sich ändern müssen! Warum sollten wir sie verhätscheln?“ Fakten und Argumente sind wichtig, aber Emotionen, Identität und soziale Dynamiken spielen eine viel größere Rolle bei der Prägung menschlicher Überzeugungen.⁵¹ Niemand möchte sich dumm, ausgeschlossen oder angegriffen fühlen, und Menschen werden sich selbst den logischsten Argumenten widersetzen, wenn diese mit Schuld, Scham und Vorwürfen einhergehen. Wer diejenigen verspottet, die sich verbessern wollen, entmutigt sie und andere, die ihrem Beispiel folgen – aber einfaches verbales Lob ist ein wirkungsvolles Mittel, um intrinsische Motivation zu wecken.⁵⁸ Während wir uns gegen die rückschrittliche Norm der „stoischen Unverletzlichkeit“ wehren, sollten wir anerkennen, dass Männer und Jungen tatsächlich Gefühle haben, dass diese Gefühle verletzt werden können und dass dies ihre Fähigkeit zuzuhören und sich zu engagieren beeinträchtigen kann.

Deshalb sollten wir nicht nur Argumente, sondern auch Narrative verwenden: Narrative sprechen die Emotionen an.^{25,26} Sie können dafür sorgen, dass sich das Richtige gut anfühlt. Sie können Männer stolz darauf machen, präzise Väter und respektvolle Partner, gute Freunde, Kollegen und Nachbarn zu sein. Sie können den Fokus auf die inspirierenden, lohnenden und spannenden Aspekte des Aufbaus fairer Systeme legen. Sie können sozialen Wandel und gerechte Institutionen mit der Hoffnung auf ein glücklicheres, gesünderes Leben und eine bessere Zukunft verbinden. Während es oft notwendig ist, direkt gegen Frauenfeindlichkeit zu argumentieren, könnte es weniger effektiv sein, sie als peinlich und sozial inakzeptabel erscheinen zu lassen.

Soziale Gefühle sind hier besonders wichtig. Konservative Influencer sind vor allem deshalb erfolgreich, weil sie Gemeinschaft, Akzeptanz und Status versprechen.²⁰ Wir sollten eine attraktivere Alternative bieten. Unsere Narrative sollten offen Männer feiern, die versuchen, sich zu verbessern und einladende Räume für diejenigen zu schaffen, die nicht vollkommen perfekt sind, sich aber bemühen. Sie sollten Männern und Jungen gesunde Wege zu Akzeptanz, Anerkennung und Respekt aufzeigen, ihnen das Gefühl geben, ermutigt statt verurteilt zu werden, und ihnen vermitteln, dass es erreichbar und erstrebenswert ist, „einer von uns“ zu sein. Wir müssen ein System aufbauen, das Männern und Jungen ein gutes Gefühl in Bezug auf Gleichberechtigung vermittelt – und dieses System sind wir.

7. Inspirieren statt belehren

Die meisten Menschen hören viel eher einer Geschichte zu, die Spaß macht und spannend klingt, als einer, die sie langweilig und öde finden. Es ist irrelevant, welche Geschichte wahrer oder moralisch besser ist, wenn das Publikum eingeschlafen ist. Unzählige Lehrfilme, Spiele und Geschichten floppen, weil sie einfach keinen Spaß machen.⁵⁹ Was Menschen dazu inspiriert, offen für neue Ideen zu sein, ist, wenn diese mit einem Gefühl der Freude, Autonomie und Neugier verbunden sind.⁵⁵ Dies ist ein wichtiger Grund, warum Bildungsexperten empfehlen, sich vom „Lehren“ zu lösen und hin zum „Lernen mit Unterstützung“ zu gehen: den Lernenden gerade so viel Unterstützung zu geben, dass sie Fortschritte machen und Dinge selbst herausfinden können. Dieser Ansatz ist besonders effektiv, wenn es darum geht, „Schwellenkonzepte“ wie „Privilegien“ oder „Geschlechternormen“ und deren Auswirkungen auf andere zu verstehen.^{55,60–62}

Wichtig ist, dass das, was für manche Menschen Spaß macht und inspirierend ist, für andere vielleicht nicht so ist. Narrative wie **Die Unabhängige Frau** mögen für viele Frauen und Mädchen inspirierend sein, aber nicht für einen durchschnittlichen Teenager. Unsere Erzählungen sollten darauf abzielen, die verschiedenen Gruppen von Männern und Jungen in der Mitte zu inspirieren und das einzufangen, was sie unterhaltsam und nachvollziehbar finden. Wir können Humor und Lebenserfahrung einsetzen, um neue Perspektiven auf eine Weise zu präsentieren, die sie ansprechend und überzeugend finden. Je weniger sich unsere Erzählungen wie langweilige Vorträge anfühlen, die man einfach als Wahrheit akzeptieren muss, sondern eher wie spannende Abenteuer, die zum Entdecken einladen, desto mehr Aufmerksamkeit werden sie auf sich ziehen und desto größer wird ihre Wirkung sein.

8. Auf die Probleme von Männern eingehen

Männer und Jungen haben berechnete Probleme und Fragen. Viele haben echte Schwierigkeiten, ihren Platz in einer sich verändernden Welt zu finden. Die weltweiten Bemühungen zur Verbesserung der Bildung, des Selbstbewusstseins und der Chancengleichheit von Frauen und Mädchen in Bezug auf Arbeitsplätze und Führungspositionen haben bemerkenswerte Fortschritte erzielt. Während es noch viel zu tun gibt, um Frauen zu unterstützen, sind viele Männer in einer Sackgasse gelandet und stagnieren, da ihre privilegierte wirtschaftliche und soziale Position schwindet und traditionelle Rollen wie Beschützer/Versorger an Wert verloren haben.^{63,64} Während ein Teil davon auf verlorene Privilegien zurückzuführen ist, hat das meiste mit dem Wandel der politischen, wirtschaftlichen, sozialen und technologischen Landschaft zu tun. Traditionelle Männerberufe werden automatisiert, gesellschaftliche Rollen werden überflüssig und Balzrituale werden aus Profitgründen digitalisiert. Soziale Medien, Pornografie und Spiele bieten einfache Ablenkungen, die menschliche Beziehungen außerhalb des Internets ersetzen und die Motivation zum Erreichen von Zielen zunichte machen. Die Kultur der Bequemlichkeit beseitigt die Hürden des Lebens – und damit auch den Sinn des Lebens. Diese Veränderungen betreffen zwar alle, aber in Kombination mit männlichen Geschlechter-Normen, die Flexibilität und Verbundenheit effektiv verhindern, führen sie dazu, dass viele Männer mit „Beschäftigung, Gesundheit, Sinnhaftigkeit, Bildungsaspirationen, psychischem und emotionalem Wohlbefinden, Einsamkeit und Beziehungsproblemen“ zu kämpfen haben.^{3,65} Dies ist der **Rahmen** und der **sozio-kulturelle Kontext** unserer Narrative.

Aus narrativer Sicht ist das eine gute Nachricht. Zu lösende Probleme und zu überwindende Hindernisse treiben die Handlung voran und machen Geschichten spannend.⁶⁶ Sie anzuerkennen und Lösungen zu versprechen, ist ein fantastischer Anreiz. Deshalb sind die Manosphere und Erzählungen wie **Der Nice Guy** so erfolgreich. Wenn man sie nicht anerkennt, ist es allzu leicht, mit dem Finger zu zeigen und zu sagen: „Die kümmern sich nicht um euch, wir schon.“

Wir sollten den Problemen von Jungen und Männern Gehör schenken, sie anerkennen und Lösungswege aufzeigen, mit dem ehrlichen Ziel, sie dabei zu unterstützen, ein besseres und glücklicheres Leben aufzubauen und gemeinsam Systeme zu schaffen, in denen sie – und alle anderen – sich entfalten können. Natürlich müssen solche Lösungen mit der Förderung progressiver Werte und Geschlechtergerechtigkeit im Einklang stehen. Hier besteht jedoch kein Widerspruch, da Studien zeigen, dass Männer und Jungen tatsächlich von Gleichberechtigung profitieren, indem sie ein größeres Wohlbefinden erfahren, eine bessere Ausbildung und höhere Gehälter haben und mehr Beziehungs- und sexuelle Befriedigung genießen.^{67–69} Wenn unsere Lösungen besser sind als die der Manosphere, werden mehr Männer sie bevorzugen.

Unsere Narrative dürfen solche Lösungen nicht instrumentell behandeln, als bloßes Mittel zur Förderung der Interessen anderer Gruppen. Männern und Jungen dabei zu helfen, ihren Lebenssinn zu finden, echte Beziehungen aufzubauen oder emotionale Intelligenz zu entwickeln, sollte nicht nur dazu dienen, sie zu besseren feministischen Verbündeten zu machen oder die Interessen von Frauen zu fördern. Es sollte getan werden, weil jeder Mensch ein sinnvolles, verbundenes und emotional reichhaltiges Leben verdient, und Männer sind auch Menschen. Die Frage „Was haben Männer davon?“ sollte nicht als zweitrangig, antifeministisch oder frauenfeindlich behandelt werden, sondern als echtes Interesse am Wohlergehen eines Teils der Menschheit, zur Unterstützung des Wohlergehens von Frauen, Männern und allen Menschen in ihrer ganzen Vielfalt.

Die Förderung der Geschlechtergerechtigkeit durch positive Narrative ist ein pragmatisches Unterfangen. Das Ziel ist nicht, vollkommen korrekt zu sein, ideologische Reinheit zu bewahren, starre moralische Prinzipien zu befolgen oder sofortige Perfektion zu fordern. Das Ziel ist nicht, nuancierte und tiefgehende Diskussionen mit denen zu führen, die bereits die Leiter erklommen haben, die Konzepte verstehen, die wir verwenden, und die offen und motiviert sind, sich zu verändern. Das Ziel ist es, die Leiter an die Männer und Jungen weiterzugeben, die noch nicht dort angekommen sind, und alles zu tun, um so viele von ihnen wie möglich zu inspirieren, so schnell wie möglich so viele Werte wie möglich anzunehmen, die mit einer positiven, inklusiven und gerechten Männlichkeit verbunden sind.

„So schnell wie möglich“ bedeutet nicht „um jeden Preis“. Pragmatismus ist nicht Machiavellismus*, und positive Narrative sollten Manipulation, Täuschung oder Zwang vermeiden. Stattdessen sollten sie das echte Wohl von Männern und Jungen im Blick haben und einfach die Wege fördern, um dieses Wohl zu erreichen, die ethisch sind und die Geschlechtergerechtigkeit fördern.

„So weit wie möglich“ bedeutet auch nicht „sich nicht genug anzustrengen“. Der beste Weg, Männer und Jungen nicht zu verprellen, besteht darin, überhaupt keine Veränderungen zu fordern, aber darum geht es nicht. Positive Narrative müssen sie wirksam mit ins Boot holen und sollten im Hinblick auf ihre Wirksamkeit im Vergleich zu anderen Methoden bewertet werden – aber nicht im Hinblick auf das Ideal, schon gestern perfekte Geschlechtergerechtigkeit erreicht zu haben.

„So weit wie möglich“ bedeutet anzuerkennen, dass die Welt nicht ideal ist, dass sozialer Wandel nicht über Nacht geschieht und dass Menschen nicht immer nach moralischen Prinzipien oder rationalen Argumenten handeln. „So weit wie möglich“ erkennt an, dass das Fordern von Perfektion oder sofortigen Veränderungen tendenziell den gegenteiligen Effekt hat und zu Entfremdung oder Widerstand führt. „So weit wie möglich“ akzeptiert, dass individueller Fortschritt nicht in einem Vakuum stattfinden kann, sondern systemische Veränderungen sowie Veränderungen im sozialen Kontext und Umfeld erfordert, in dem Männer und Jungen leben: Partner, Gleichaltrige, Freunde, Eltern, Großfamilie, religiöse Gruppierungen, Arbeitskultur usw. „So gut wie möglich“ erkennt an, dass wir die Leiter zwar nicht mehr brauchen und sehen, wie unvollkommen sie ist, sie aber dennoch anderen helfen kann, aufzusteigen – und weggeworfen werden kann, sobald sie nicht mehr gebraucht wird.

„So weit wie möglich“ – und alle oben genannten Grundsätze – zielen darauf ab, zu verhindern, dass das Ideal zum Feind des Guten wird.

Kulturelle Sensibilität

Nicht jedes Narrativ wird überall auf der Welt Sinn ergeben oder überzeugend sein. Religiöse, wirtschaftliche, historische und kulturelle Unterschiede beeinflussen, welche Botschaften Jungen und Männer ansprechend finden, mit welchen Problemen sie zu kämpfen haben, welche Lösungen erforderlich sind und wem sie bereit sind zuzuhören.

In diesem vorläufigen Bericht schlagen wir einige Narrative vor, die unserer Meinung nach im Kontext von MenEngage Europe, also in Europa, allgemein relevant sein können. Selbst hier gibt es eine große und wachsende Vielfalt, die es zu berücksichtigen gilt. In Zukunft werden wir mit Hilfe der Mitgliedsorganisationen versuchen, kulturell kontextualisierte Versionen anzubieten. Mit der Zeit möchten wir den Umfang erweitern und Mitglieder der weltweiten Gemeinschaft einladen, ihr lokales Fachwissen einzubringen und uns dabei zu helfen, gemeinsam ein noch umfassenderes Bild davon zu vermitteln, was in verschiedenen Kontexten funktioniert und warum.



einschränkungen & verantwortlichkeit

Positive Narrative sind ein Werkzeug. Eine Leiter. Sie sind kein Wundermittel und können auf eine Weise angewendet werden, die mehr Schaden als Nutzen verursacht.

Sicherzustellen, dass sie zum Guten und in ihrem vollen Potenzial eingesetzt werden, ist ein sorgfältiger Balanceakt. Es ist wichtig, sich möglicher Fallstricke bewusst zu sein, selbstkritisch zu sein und offen für Verbesserungen zu sein. Die Befolgung der Richtlinien zur Rechenschaftspflicht von MenEngage ist eine hervorragende Möglichkeit, dies zu erreichen.⁷⁰ Es wird auch wichtig sein, die Meinungen und die mögliche Unterstützung anderer Organisationen einzuholen, die sich für Geschlechter-Gerechtigkeit einsetzen.



Es nicht zu einem Wettbewerb machen

Positive Narrative sollen weder bestehende Methoden der Arbeit mit Männern und Jungen ersetzen, noch sollen sie implizieren, dass die kritischere Arbeit nicht wertvoll ist. Sie sollen zusätzlich zu diesen anderen Methoden in Kontexten eingesetzt werden, in denen sie nützlich sind.

Bei den Anwendungsbereichen bleiben

Ein Bereich, in dem andere Methoden besser geeignet sind, ist der Kampf gegen offene Frauenfeindlichkeit und aktiven Widerstand. Die Rolle positiver Narrative besteht nicht darin, den Feind zu besiegen, sondern Unentschlossene und Inaktive dazu zu bewegen, sich für eine gerechtere Männlichkeit einzusetzen, und zu verhindern, dass sie selbst radikalisiert werden. Die Anwendung dieser Methode in Diskussionen mit aktiven Gegnern dürfte nach hinten losgehen oder zumindest eine Verschwendung von Zeit und Ressourcen sein.

Stimmen von Jugendlichen einbeziehen

Die Geschwindigkeit der technologischen und kulturellen Entwicklung schafft eine Generationskluft, die schwer zu überbrücken sein kann.^{36,37} Erwachsene, die an einem Narrativwandel arbeiten, haben möglicherweise nur ein begrenztes Verständnis für die Lebensrealität von Jungen und jungen Männern heute und produzieren daher Narrative, die ihnen altbacken und wenig überzeugend erscheinen. Die Einbeziehung der Stimmen junger Menschen in die Entwicklung von Narrativen, die sich an ein jüngeres Publikum richten, ist wichtig, um deren Relevanz, stilistische Attraktivität und die Verwendung geeigneter Medien für die Verbreitung sicherzustellen.

Reine Individualisierung vermeiden

Positive Narrative werden zwar häufig in der Arbeit mit Einzelpersonen eingesetzt, sollten aber darauf abzielen, soziale und systemische Veränderungen zu fördern, die darauf abzielen, unterdrückende Geschlechternormen und Machtstrukturen abzubauen und durch gerechte, fürsorgliche und pro-soziale Strukturen zu ersetzen.⁷¹ Um Männer und Jungen einzubeziehen, kann es erforderlich sein, an ihr langfristiges Eigeninteresse zu appellieren oder sich auf ihre persönlichen Erfahrungen und die Rollen, die sie spielen, zu konzentrieren, aber es sollte auch der relationale Charakter ihrer persönlichen Erfahrungen hervorgehoben und letztendlich die Schaffung besserer Systeme und die Teilnahme daran gefördert werden.

Starke Vereinfachungen vermeiden

Für diejenigen, die positive Narrative verwenden, ist es möglicherweise nicht einfach, ein Gleichgewicht zu finden zwischen einer Vereinfachung, die auch für Menschen mit begrenzten Fähigkeiten oder wenig Zeit verständlich ist, und einer Komplexität, die einen „Verflachungseffekt“ vermeidet und zum tatsächlichen Lernen anregt. Es ist entscheidend, die Fähigkeit zu erwerben, Dinge genau im richtigen Maße zu vereinfachen. Oft geht es weniger darum, etwas einfach zu machen, als vielmehr darum, es nachvollziehbar zu machen. Wenn man sich auf die Lebensrealität von Männern und Jungen bezieht, offen fragt, was sie glücklich macht, was sie beschäftigt und welche Fragen sie bereits haben, kann dies sehr ehrliche Diskussionen auslösen und besonders effizient dazu beitragen, eine Botschaft zu formulieren, für die sie bereit sind.

Fortschritt nicht unnötig verzögern

Ebenso gilt es, ein ausgewogenes Gleichgewicht zu finden zwischen einem langsamen Vorgehen, um nicht zu weit über das derzeitige Verständnisniveau hinauszugehen und Abwehrhaltungen auszulösen, und einem schnellen Vorgehen, um Veränderungen innerhalb eines angemessenen Zeitrahmens zu erreichen. Es mag einfach sein, die Dinge bequem zu halten, ohne tatsächlich etwas zu bewegen.³⁹ Die Verwendung positiver Narrative erfordert eine gewisse Kompetenz darin, das richtige Gleichgewicht zu finden und es an ein bestimmtes Publikum anzupassen.

Bevormundung vermeiden

Es besteht die Gefahr, dass positive Narrative als Mittel für „elitäre“ Männer genutzt werden, um „problematischen“ Männern zu helfen, sich „weiterzuentwickeln“. Stattdessen sollte man darauf abzielen, das eigene Wachstum von Männern und Jungen zu fördern, ihnen die Geschlechternormen bewusst zu machen, denen sie unterliegen, sie zu befähigen, diese zu ändern, und sie zu ermutigen, sich mit ihrer eigenen gesunden Männlichkeit auseinanderzusetzen. Dies wird wahrscheinlich auch die Hinterfragung der (sozialen) Privilegien (Erziehung, Chancen, Klasse usw.) der Moderatoren beinhalten.

Nicht an der Leiter festhalten

Positive Narrative sollen diejenigen unterstützen, die bisher keine Gelegenheit oder Notwendigkeit hatten, über Geschlechternormen nachzudenken, die keine gerechtere und gesündere Männlichkeit angenommen haben oder deren Existenz ihnen gar nicht bewusst war, sowie diejenigen, die vielleicht schon darüber nachgedacht haben, aber zögern oder sich sozial nicht in der Lage fühlen, dies in die Tat umzusetzen. Je weiter diese Männer und Jungen auf ihrem Weg zu positiven Veränderungen sind, desto weniger brauchen sie die Leiter. Mit der Zeit könnte die Leiter zu einer Einschränkung werden und möglicherweise sogar tieferes, individuelles und moralisches Denken verhindern. An diesem Punkt gibt es bessere Instrumente, um Wachstum anzuregen, und positive Narrative sollten beiseite gelegt werden.

Verantwortlichkeit wahren

Die Verwendung der Methode der positiven Narrative und insbesondere die Entwicklung und Verwendung neuer Narrative sollte auf verantwortungsvolle Weise erfolgen. Die MenEngage Alliance Accountability Standards bieten praktische Anleitungen dafür.⁷⁰ Die Verwendung positiver Narrative sollte daher bedeuten, dass wir mit feministischen, Frauenrechts-, Queer-Rechte-, LGBTQ+-Rechte-, sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Gerechtigkeits- und progressiven Jugendorganisationen zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass unsere Arbeit intersektional ist und die Menschenrechte für alle unterstützt. Wir sollten offen für konstruktive Kritik bleiben, diese aktiv suchen und bereit sein, unseren Kurs zu ändern, wenn dies dem Ziel der Förderung der Geschlechtergerechtigkeit besser dient.

Dadurch können wir vermeiden, in eine der oben genannten Fallen zu tappen, einen hohen Standard und eine hohe Effizienz und Effektivität unserer Arbeit erreichen und die Synergie mit der Arbeit anderer gewährleisten. Darüber hinaus kann so sichergestellt werden, dass unsere Narrative wirksam zur Förderung positiver Männlichkeit beitragen, ohne implizit Ideen zu verbreiten, die für Mitglieder marginalisierter Gemeinschaften schädlich sind, bereits erzielte Fortschritte gefährden oder sogar ungewollt schädliche Geschlechternormen oder Machtstrukturen verstärken.

Positive Narrative sollten:

- ein Thema behandeln, das Männer und Jungen bereits als Problem erkennen, mit dem sie zu kämpfen haben oder mit dem sie eine Chance haben, sich zu profilieren.
- Leitlinien präsentieren, die mit Gleichberechtigung und Gerechtigkeit im Einklang stehen und diese fördern.
- Leitlinien formulieren, die sich darauf beziehen, was zu tun ist, anstatt darauf, was nicht zu tun ist.
- auf einfache Weise kommunizieren, die für ein breites Publikum zugänglich und für die Kommunikationskanäle geeignet ist, die dieses Publikum bereits nutzt.
- persönliche Vorteile und kollektive Nutzen der Befolgung der Leitlinien hervorheben, wobei der Schwerpunkt auf emotionalen und sozialen Aspekten liegen sollte.
- die Unterstützung von Männern als Selbstzweck betrachten und nicht als Mittel zum Erreichen anderer Ziele.
- Männer als Teil der Lösung betrachten, da sie von sich aus Gleichheit und Gerechtigkeit fördern möchten, auch wenn sie manchmal fehlgeleitet sind oder sich falsch verhalten.
- vermeiden, Männer allein aus moralischen Gründen zu einer Veränderung oder zur Akzeptanz eines vermeintlichen Verlustes zu drängen.
- parteiische Rhetorik oder provokative Begriffe vermeiden, die zu einer Abwehrhaltung führen können.
- die Details an kulturelle, bildungsbezogene, wirtschaftliche, altersbezogene und andere Unterschiede zwischen den Zielgruppen anpassen.
- Probleme, die auf persönlicher Ebene angesprochen werden, mit der Notwendigkeit sozialer und systemischer Veränderungen in Verbindung bringen.

ideen für narrative

by Ari He, unsplash



Auf den folgenden Seiten finden Sie drei Beispiele für positive Narrative. Jedes davon wird von einer detaillierten Beschreibung begleitet und entspricht unseren Leitprinzipien. Wir zeigen, wo sie auf der „Leiter“ angesiedelt sind, indem wir ihre Zielgruppen, ihre beabsichtigte Wirkung und die nächsten Schritte nach Erreichen ihrer Ziele definieren. In Übereinstimmung mit den Empfehlungen von FrameWorks demonstrieren wir ihre Anwendbarkeit anhand von Beispielgeschichten aus verschiedenen Medien und Interventionsarten.²⁷ Obwohl diese Beispiele derzeit nur illustrativ sind, laden wir die Leser ein, Fallstudien aus der Praxis für zukünftige Ausgaben beizusteuern. Abschließend stellen wir jedes positive Narrativ den negativen Alternativen gegenüber, die häufig in der öffentlichen Debatte zu finden sind.

nehm an der revolution der männlichkeit teil!

Ein Mann versucht sein Bestes, um traditionelle Männlichkeit zu verkörpern, scheitert jedoch immer wieder in seinem privaten und beruflichen Leben. Er ist verwirrt durch widersprüchliche Botschaften, fühlt sich gefangen und unfähig, irgendetwas richtig zu machen. Ein bestimmtes Ereignis inspiriert ihn dazu, zu rebellieren. In einer Reihe von Abenteuern stellt er die traditionellen und unterdrückenden sozialen Normen, die ihn frustrieren, in Frage, kämpft gegen das System, das sie schafft, lernt, wer er wirklich ist, trifft Menschen, die diesen Weg bereits gegangen sind, und gemeinsam bauen sie etwas Neues und Progressiveres auf, das für sie und alle um sie herum funktioniert.

Der Schlüssel zu diesem Narrativ liegt darin, die Überarbeitung männlicher Normen nicht als moralische Verpflichtung oder harte Arbeit darzustellen, sondern als spannendes Abenteuer. Die Frage, ob es richtig ist, ist zweitrangig; im Vordergrund steht, dass es Spaß macht, cool und großartig ist. Die „Krise der Männlichkeit“ ist nichts, worüber man nachdenken und klagen muss – sie ist eine Einladung zur Rebellion.

Der Handlungsbogen ist eine Reise der Selbstfindung und sozialen Revolution: von der Krise – dem Gefühl des Unglücks in einem System, das dem Charakter vorschreibt, etwas zu sein, das sich nicht richtig oder erfüllend anfühlt – über die Revolution – Abenteuer, in denen er das System herausfordert, entdeckt, was für ihn funktioniert, und eine Gemeinschaft findet – bis hin zu einer besseren Zukunft – dem Gefühl, nach der Bewältigung dieser Herausforderungen, dem Knüpfen von Verbindungen und dem Arbeiten an einem neuen, besseren System, großartig zu sein. Die Revolution findet also sowohl auf persönlicher als auch auf systemischer Ebene statt, da der Charakter erkennt, dass persönlicher Erfolg nicht von Dauer sein wird, wenn nicht die Systeme, Institutionen, sozialen Kontexte und Normen, die ihn überhaupt erst gefangen gehalten haben, verändert werden.

Der Schauplatz des Narrativs könnte den historischen und systemischen Ansatz unterstreichen. Die männ-

lichen Normen, in denen der Charakter gefangen ist, sind das Ergebnis der Versuche unserer Vorfahren, gegen noch ältere Normen zu kämpfen, in denen sie sich gefangen fühlten. Ihre größten Kämpfe galten der Gewährleistung grundlegender Sicherheit und der Beseitigung von Armut, und sie haben enorme Erfolge erzielt – zumindest lebt ein sehr großer Teil der Menschheit nicht mehr in einer Welt ständiger Gefahr und Knappheit. Aber die Welt, die sie geschaffen haben, bringt neue Herausforderungen mit sich, die neue Wege zu ihrer Bewältigung erfordern: Machtkonzentration durch große Konzerne und Aktionäre, die Epidemie psychischer Erkrankungen, durch KI ausgelöste wirtschaftliche Veränderungen, die Klimakrise und viele andere. Wenn sich der Charakter gegen diese Herausforderungen auflehnt, muss er mutig und ohne Angst neue Rollen übernehmen und die Art von Männlichkeit annehmen, die Veränderungen ermöglicht. Er ist kein Relikt der Vergangenheit, das sich unter Druck widerwillig verändert – er ist ein Pionier der Zukunft, der darauf brennt, eine bessere Zukunft aufzubauen. Er lehnt Männlichkeit nicht ab – er verbessert sie. Er behält das Beste aus der Vergangenheit – Stärke, Mut, Führungsqualitäten – und verbindet es mit dem, was die Welt heute braucht: emotionale Intelligenz, Mitgefühl und Zusammenarbeit. Es geht nicht darum, sich anzupassen oder jemandem zu gefallen. Es geht darum, in diesem neuen Zeitalter mit

Authentizität und Zielstrebigkeit zu gedeihen und ein glücklicheres und erfüllteres Leben für alle zu schaffen.

Dieser Ansatz kann dazu beitragen, Gegenreaktionen entgegenzuwirken, die falsche Dichotomien schaffen und den Feminismus und die „Woke Culture“ dafür verantwortlich machen, dass Männer sich „zurückgelassen“ fühlen.^{6,72} Viele Männer haben echte Schwierigkeiten, wirtschaftlich oder anderweitig, und sind anfällig für Stimmen, die ihnen Sündenböcke liefern, auf die sie ihre Wut richten können. Dieses Narrativ kann dazu beitragen, ihre Wut auf die wahren Schuldigen zu lenken: Unternehmenseier, neoliberale Wirtschaft und ausbeuterische Machtstrukturen.

Wir sollten außerdem sicherstellen, dass wir diesen Weg nicht als ausschließlich für Jungen und Männer verfügbar darstellen. Alle Menschen sind durchaus in der Lage, sich diesen Herausforderungen zu stellen, und der Charakter kann dies gemeinsam mit Frauen und allen anderen tun. Anstatt gegeneinander zu kämpfen, können wir Verbündete sein und eine bessere Welt aufbauen, die nicht von Knappheit, Angst und Dominanz geprägt ist, sondern von Verbundenheit, Sinnhaftigkeit und Fairness sowie Respekt für alle Lebewesen und die Umwelt.

Zielgruppe: Männer und Jungen, die sich ihres Geschlechts und ihres geschlechtsspezifischen Verhaltens bewusst oder sogar kritisch gegenüberstehen, es aber wahrscheinlich nicht als bewusstes soziales Konstrukt zur Aufrechterhaltung von Macht betrachten. Die wahrscheinlich das Gefühl haben, nicht dazu zu passen. Die wahrscheinlich durch all die widersprüchlichen kulturellen Botschaften verwirrt und von den Narrativen über die „Krise der Männlichkeit“ genervt sind. Die nicht bereit sind, das Konzept der Männlichkeit vollständig aufzugeben.

Ziele: Verständnis dafür wecken, dass Geschlecht ein soziales Konstrukt ist, das verändert werden kann; verschiedene Formen von Männlichkeit als persönlich erreichbare Möglichkeiten aufzeigen.

Nächste Schritte: Dieses Narrativ eröffnet Möglichkeiten, das Konzept von Geschlecht als soziales Konstrukt einzuführen, das nicht nur Männer, sondern alle Menschen einengt, und dass Männer solidarisch daran arbeiten sollten, sich davon zu befreien. Sie kann zeigen, dass Geschlechterkonstrukte etwas sind, das wir hinterfragen, verändern oder ganz aufgeben können.



Dieses Narrativ:

1. **Richtet sich an die Männer in der Mitte.** Die meisten Jungen und Männer sind der Krisenrhetorik überdrüssig und haben es satt, dass ihnen gesagt wird, sie müssten sich ändern, weil etwas mit ihnen nicht stimmt. Eine Revolution stellt Veränderung als etwas Aufregendes und Sinnvolles dar.
2. **Trifft Männer dort, wo sie sind.** Die Themen Vermächtnis, Stolz und Fortschritt sind für viele Männer emotional und kulturell von Bedeutung und bieten ihnen die Möglichkeit, sich gebraucht zu fühlen.
3. **Konzentriert sich auf den nächsten Schritt.** Der Charakter konzentriert sich darauf, bessere Männlichkeiten und Systeme zu schaffen, die diese fördern, und nicht darauf, Geschlecht als soziales Konstrukt insgesamt abzuschaffen.
4. **Kritisiert wenig.** Die Veränderung ist keine Pflicht oder moralische Verpflichtung, sondern ein Abenteuer.
5. **Verwendet Anreize.** Der Beitritt zur Revolution bringt Selbstvertrauen, Respekt, Beziehungen und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit mit sich.
6. **Bindet emotional ein.** Hoffnung, Stolz, Vermächtnis und Mut sind zentrale Emotionen. Verwandelt Veränderung in etwas Spaßiges und Mutiges, nicht in etwas Demütigendes. Soziale Gefühle werden durch den Appell an das Identitätsgefühl, das Zugehörigkeitsgefühl und den tiefen menschlichen Wunsch, Teil von etwas Größerem zu sein, angesprochen.
7. **Inspiziert, statt zu belehren.** Dieser Aufruf zum Abenteuer lädt Jungen und Männer dazu ein, in einer Welt, in der sie sich oft entbehrlich oder angegriffen fühlen, mutig zu sein. Er ruft Emotionen und Handlungsfähigkeit hervor, statt nur Gehorsam.
8. **Geht auf die Probleme von Männern ein.** Männern fehlt es an Sinnhaftigkeit. Die Revolutionsrhetorik gibt Energie und bietet eine Herausforderung, eine generationsübergreifende Aufgabe – etwas, dem man sich stellen muss, statt davor zu fliehen.

schlechte alternativen

Männlichkeit ist kaputt. Männer befinden sich in einer Krise, weil Männlichkeit an sich von Natur aus fehlerhaft ist. Je früher Männer ihre veraltete Identität aufgeben, desto besser. In einer gerechten Gesellschaft gibt es keinen Platz für traditionelle Männlichkeit.

Männer sehen den Weg, welcher dieses Narrativ ihnen aufzeigt, als eine Aufforderung, ihre Identität aufzugeben. Das löst Scham, Abwehrhaltung und Widerstand aus, anstatt Wachstum zu fördern.

Männer können einfach nicht mithalten. Während sich Frauen weiterentwickelt und an die moderne Welt angepasst haben, stecken Männer in der Vergangenheit fest. Männer fühlen sich verwirrt und zurückgelassen, weil sie nicht mithalten können und stattdessen an veralteten Rollen festhalten.

Dieses Narrativ demütigt eher, als dass es motiviert. Es stellt Männer als Verlierer im Geschlechterkampf dar, was Ressentiments schürt und mit regressiven Argumenten einhergeht.

Männer wollen ihre Privilegien einfach nicht aufgeben. Die „Krise“ besteht darin, dass Männer sich egoistisch weigern, zuzugeben, dass sie seit Jahrhunderten Unterdrücker sind, und zu akzeptieren, dass Frauen und andere Gleichberechtigung verdienen.

Dieser polarisierende Ansatz konzentriert sich ausschließlich auf einen Aspekt des Problems und berücksichtigt nicht, dass die meisten Männer wirklich zu kämpfen haben. Er macht es regressiven Stimmen leicht, Aufmerksamkeit zu erlangen, indem er den Groll schürt, der aus dem Gefühl entsteht, missverstanden und diffamiert zu werden.

Kurswerbung

Fühlst du dich in einer Spirale aus Stress, Angst und Burnout gefangen? Fühlst du dich in eine Schublade gedrängt, in die du nicht hineinpasst? Gefangen ohne Ausweg? Genug! Schließe dich den Männern an, die nach einem anderen Weg suchen, entdecke, wie sie aus dem System ausbrechen und das Leben aufbauen können, das sie sich wünschen – und eine Welt, die dies unterstützt.

E-Mail der Studentenvereinigung

Was ist eine Studentenverbindung? Das entscheidest Du!

Hallo [Vorname],

Viele Studenten haben Bedenken, einer Studentenverbindung, einem Team oder einem Verein beizutreten, weil sie gehört haben, dass es ziemlich hart zugehen kann: Schikanen, Demütigungen, „Traditionen“, die ziemlich extrem sind. Aber wenn du zu diesen Studenten gehörst, vergiss nicht, dass ihr jetzt an der Reihe seid, die Regeln zu bestimmen. Dreht den Spieß um und macht es auf eure Weise! Ihr seid nicht hierher gekommen, um euch anzupassen – Ihr könnt etwas aufbauen. Wie? Nehmt an unserem Workshop „Einführung in Studentenverbindungen“ teil!

Wer ist eingeladen? Erstsemester, Mitglieder, die ihre Gruppe modernisieren möchten, und alle, die neugierig sind. Keine Vorträge – nur praktische Tools, ehrliche Gespräche und ein bisschen Spaß.

Bringt mit: Eine Tradition, die ihr beibehalten möchtet, eine, die ihr ändern möchtet, und eine Idee, die ihr ausprobieren möchtet

Wir sehen uns dort,
Eure Studentenvereinigung

Film

Steve arbeitet in einem Unternehmen mit einer Kultur der hegemonialen Männlichkeit. Sein Chef ist schrecklich, seine Kollegen sind ausgebrannt, er steht unter ständigem Stress und ruiniert sein Privatleben, indem er sich zu Hause daneben benimmt. Sein Kindheitsfreund, ein reisender Straßenkünstler, rät ihm zu kündigen, aber er glaubt, dass er das nicht kann und sich anpassen muss. Die Spannung steigt, bis Steve ausrastet, seinem Chef öffentlich sagt, was er denkt, und kündigt. Er schließt sich der Tour seines Freundes an und sie erleben großartige Abenteuer mit einem gemeinsamen Thema: Steve verhält sich instinktiv auf die dominante Art und Weise, die er kennt, lernt aber, dass das nicht funktioniert, und trifft Männer, die eine fürsorglichere Männlichkeit verkörpern. Unterdessen beginnt das Unternehmen zu scheitern, da andere kündigen und Steves Abschiedsrede als ihr Motto zitieren. Steve lädt sie und seine neuen Freunde ein, ein neues, konkurrierendes Unternehmen aufzubauen, aber mit einer Unternehmenskultur, in der Männer fürsorglich sind und sich gegenseitig unterstützen und Frauen respektiert und gleichberechtigt behandelt werden. Am Ende übertrifft sein Unternehmen das alte, und Steve schafft es, sich mit seiner Familie zu versöhnen, die sieht, wie sehr er sich verändert hat.

streb nach der goldenen mitte

Ein Mann hat Angst, nicht männlich genug zu sein. Um seine Männlichkeit zu beweisen, verhält er sich auf eine Weise hypermaskulin, die ihm selbst und anderen schadet. Die Menschen wenden sich von ihm ab und er bekommt nicht, was er will. Schließlich findet er den Mut, darüber nachzudenken und erkennt, dass zu viel genauso schlecht ist wie zu wenig, und beschließt, den „Mittelweg“ zu gehen, indem er genau das richtige Maß an traditionellen und neuen positiven männlichen Eigenschaften verkörpert. Dadurch gewinnt er die Anerkennung anderer und Erfolg und Glück im Leben.

Die meisten Männer machen sich Sorgen, dass sie ihre Männlichkeit „untertreiben“ – dass sie „nicht männlich genug“ sind. Dieses Narrativ präsentiert das andere Extrem – Hypermaskulinität – als einen Fall von „Übertreibung“, der genauso schlimm oder sogar noch schlimmer ist. Gesunde Eigenschaften wie emotionale Kontrolle, Selbstständigkeit oder Führungsqualitäten werden schädlich, wenn sie auf ein ungesundes Maß gesteigert werden und zu emotionaler Unterdrückung, Isolation oder aggressiver Dominanz führen. Anstatt sie jedoch als „toxisch“ zu kritisieren, was die Gefahr birgt, Männlichkeit als grundsätzlich schlecht darzustellen und Männer und Jungen zu entfremden, werden sie in diesem Narrativ als ein Fall von „Übertreibung“ dargestellt, der in der richtigen Balance gut ist.

Verschiedene Geschichten, die auf diesem Narrativ basieren, können sich auf unterschiedliche Aspekte konzentrieren: stark und doch verletzlich sein, unabhängig und doch verbunden, kraftvoll für Veränderungen, aber nicht gewalttätig oder übermächtig, emotional intelligent, aber nicht verkümmert oder überwältigt. Sie sollten Ausgewogenheit als persönlich erfüllend darstellen – was zu besserer geistiger und körperlicher Gesundheit, besseren Beziehungen und mehr Lebenszufriedenheit führt –, aber auch als sozial wertvoll, da sie Männern ermöglicht, einen konstruktiven Beitrag zu ihren Familien und Gemeinschaften zu leisten. Sie sollten diese Eigenschaften auch als für

jeden zugänglich darstellen, nicht nur für Männer. Wo immer möglich, könnten Sie zeigen, wie Systeme und Institutionen, die auf einem solchen Ansatz aufbauen, den Gemeinschaften zugutekommen.

Eine solche Darstellung von Männlichkeit ermutigt Männer und Jungen, persönliches Wachstum nicht als Aufgabe ihrer Identität zu betrachten, sondern als Entwicklung ihrer besten Version. Es ist eine Einladung zur Kalibrierung und keine Verurteilung oder Ablehnung. Es reduziert Abwehrhaltungen, indem problematische Verhaltensweisen als fehlgeleitete Versuche, etwas Gutes zu erreichen – zu viel des Guten –, und nicht als Beweis für inhärente Mängel dargestellt werden. Gleichzeitig regt sie zu Empathie und systemischer Reflexion an, indem sie die Frage aufwirft, warum manche Männer das Bedürfnis haben, bestimmte Eigenschaften zu übertreiben, und wie die Gesellschaft sie dabei unterstützen kann, ein Gleichgewicht zu finden.

Das Narrativ könnte besonders nützlich sein, wenn es sich an die vielen Männer richtet, die online nach Inhalten zur Selbstverbesserung suchen, da solche Inhalte oft einen Anstrich alter Philosophie haben. Dies bietet Praktikern mit Interesse an Philosophie großartige Möglichkeiten, Männer dort abzuholen, wo sie stehen, indem sie dieses Narrativ auf den griechischen Philosophen Aristoteles zurückführen, der argumentierte, dass das Streben nach der

goldenen Mitte ein Weg der Tugend ist, der zu einem erfüllten Leben führt, oder indem sie es mit Konfuzius und Buddha in Verbindung bringen, die Mäßigung und Zurückhaltung als zentral für menschliches Glück und Erfüllung priesen.

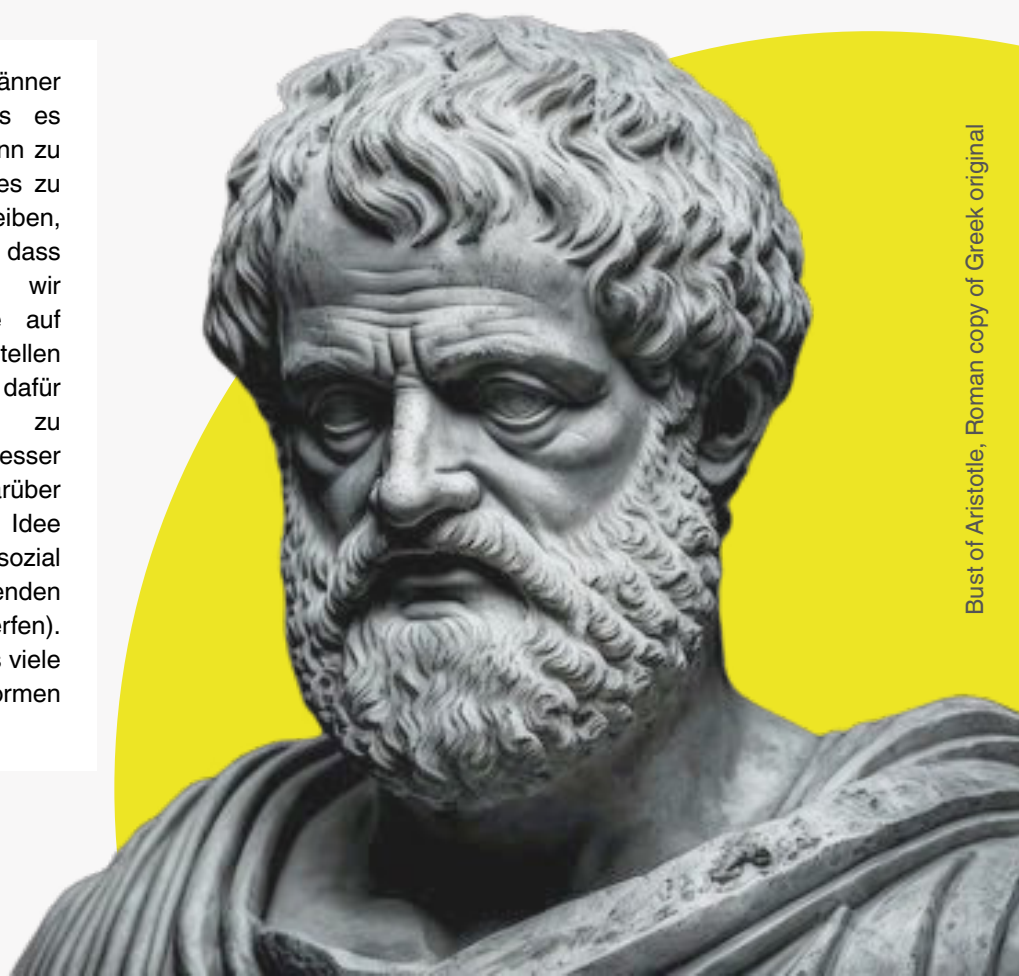
Darüber hinaus folgen viele Männer den modernen Nachfahren der Mythopoetischen Männerbewegung*,

die dazu neigen, Männlichkeit anhand von Jungschen Archetypen* wie dem Krieger, König, Magier und Liebhaber zu konzeptualisieren. Praktiker, die mit diesen Konzepten vertraut sind, könnten ihr Publikum dort abholen, wo es steht, indem sie „übertriebene“ Männlichkeit mit dem negativen „Schatten“ jedes positiven Archetyps in Verbindung bringen, z. B. Krieger – Sadist, König – Tyrann usw.

Zielgruppe: Männer und Jungen, die sich ihres Geschlechts und ihres geschlechtsspezifischen Verhaltens bewusst sind, aber wahrscheinlich nicht kritisch damit umgehen oder es als soziales Konstrukt betrachten. Sie fühlen sich wahrscheinlich unter Druck gesetzt, „ein Mann zu sein“ und sich als Männer zu beweisen. Sie sind sich nicht sicher, ob toxische Männlichkeit tatsächlich existiert, und reagieren möglicherweise auf Kritik daran mit #NotAllMen. Sie sind noch nicht bereit, die Idee der Pluralität von Männlichkeiten anzunehmen.

Ziele: Das primäre Ziel ist es, Männer und Jungen, die sich oft auf eine Weise verhalten, die als „toxisch“ beschrieben wird, dazu zu inspirieren, zu erkennen, warum dies problematisch ist, und zu lernen, weniger schädliche Modelle von Männlichkeit zu verkörpern; von einer engen „Man Box“ zu einer größeren, weniger schädlichen Box überzugehen; sich auf die Idee vorzubereiten, ganz aus der Box herauszukommen.

Nächste Schritte: Sobald Männer und Jungen akzeptieren, dass es verschiedene Arten gibt, ein Mann zu sein, und dass es möglich ist, es zu übertreiben oder zu untertreiben, können sie besser erkennen, dass Männlichkeit etwas ist, das wir darstellen, und dass wir sie auf unterschiedliche Weise darstellen können. Dies sollte den Boden dafür bereiten, zu fragen oder zu untersuchen, welche Wege besser sind als andere, wer darüber entscheidet, und somit die Idee einzuführen, dass Geschlecht sozial konstruiert ist (und den begrenzenden Archetypen-Rahmen zu verwerfen). Wir können dann zeigen, dass es viele richtige Wege und somit viele Formen von Männlichkeit gibt.



Bust of Aristotle, Roman copy of Greek original

Dieses Narrativ:

1. **Richtet sich an die Männer in der Mitte.** Verurteilung oder Ablehnung sollten engagierten Frauenfeinden vorbehalten bleiben. Erkennen Sie an, dass Männer Böses tun können, aber nicht böse sind, und fördern Sie so Verantwortungsbewusstsein, lassen aber Raum für Wachstum.
2. **Trifft Männer dort, wo sie sind.** Die meisten Männer, die hören, dass sie „toxisch“ sind, versuchen nicht, böse zu sein, und werden defensiv, wenn sie dafür beschuldigt werden.
3. **Konzentriert sich auf den nächsten Schritt.** Das Ziel ist es, Männer aus einer kleineren Box in eine größere Box zu bringen, nicht sie mit einem Schlag zu reparieren.
4. **Kritisiert wenig.** Es gibt keine Moralisierung oder Schuldzuweisungen, sondern es wird nur gezeigt, dass Übertreibungen zu nichts führen.
5. **Verwendet Anreize.** Anstatt „Toxizität“ zu kritisieren, werden die Vorteile von Mäßigung, Ausgewogenheit und persönlichem Wachstum hervorgehoben. Es wird betont, was Männer gewinnen – stärkere Beziehungen, emotionales Wohlbefinden, Respekt als Führungskraft – und Schuldgefühle oder Angst werden nicht als Motivatoren eingesetzt.
6. **Bindet emotional ein.** Nutzt Emotionen wie Stolz, Würde, Empathie und das Verlangen nach Verbindung und Sinnhaftigkeit. Zeigt Mäßigung als Stärke.
7. **Inspiziert, statt zu belehren.** Die Botschaft lautet nicht: „Du liegst falsch“, sondern: „Es gibt einen besseren Weg – und du bist vielleicht näher dran, als du denkst.“
8. **Geht auf die Probleme von Männern ein.** Männer streben nach sozialem, beruflichem und romantischem Erfolg, und der Mittelweg führt dorthin. Die Botschaft lautet: Ausgewogenheit ist gut für dich.

schlechte alternativen

Männer sind das Problem. Männlichkeit ist von Natur aus giftig. Die Welt wäre sicherer und gleichberechtigter, wenn Männer einfach aufhören würden, Männer sein zu wollen.

Dies greift die männliche Identität an der Wurzel an und bietet keinen Weg zum Wachstum, sondern nur Ablehnung. Es suggeriert, dass Männer das Selbstverständnis, mit dem sie sozialisiert wurden, vollständig ablehnen müssen. Dies führt zu Ressentiments, Entfremdung und Abwehrhaltung und drängt Männer in regressive Identitäten, in denen sie sich mehr akzeptiert fühlen.

Es geht um deinen Charakter. Jedes Mal, wenn du etwas falsch machst, beweist du, dass du toxisch bist. Du bist kein normaler Mensch, der versucht, gut zu sein, aber scheitert – du bist ein schlechter Mensch.

Diese Sichtweise berücksichtigt weder menschliche Grenzen noch den Einfluss der Umwelt und schürt die Überzeugung, dass es sinnlos ist, sich anzustrengen, weil nichts jemals gut genug sein wird.

Du bist entweder für uns oder gegen uns. Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt etwas tust oder sagst, das als „toxisch“ bezeichnet werden kann, selbst wenn es ein Versehen ist, beweist du, dass du Teil des Problems bist und nicht zu uns gehören kannst.

Anstatt Männer zu ermutigen, zu wachsen und zu lernen, bestraft diese Sichtweise sie dafür, dass sie nicht schon alles wissen. Sie stellt Verbündetenschaft als eine moralische Prüfung dar, die man entweder besteht oder nicht – und nicht als einen Weg, den man gemeinsam gehen kann. Die meisten Männer werden sich zurückziehen, bevor sie überhaupt angefangen haben.

beispielideen für geschichten

Social-Media-Kampagne: 7-Tage-Kalibrierung für Erfolg beim Dating

7 Videos mit einem Sprecher, der eine physische Drehscheibe verwendet, die von „zu weich“ bis „zu hart“ reicht, mit „Gold“ in der Mitte. Jedes Video zeigt Beispiele für Handlungen auf verschiedenen Stufen der Skala, wobei diejenigen, die als „zu weich“ und „zu hart“ gelten, peinlich und unattraktiv wirken, aber auf eine lustige Art und Weise, die dazu anregt, über solche Fehler zu lachen. Die „Gold“-Optionen wirken intelligent und attraktiv. Soundeffekte und Emojis zeigen an, was man davon halten soll.

- Stelle Dir den Drehknopf und die „Kalibrierungs“-Denkweise vor
- Wie kann nonverbales Verhalten deine Botschaft beeinflussen?
- Wie kann man sich geschickt zurückziehen, wenn das Interesse nicht erwidert wird?
- Das Tempo zu Beginn eines Gesprächs mit einem Zuhörverhältnis von 60/40
- Erster Kontakt und Flirten, Erkennen von klarem, enthusiastischem Interesse und Zustimmung
- Sexuelle Gesundheit und selbstbewusstes Aushandeln von Grenzen
- Eine nachgestellte Date-Zusammenfassung mit dem GOLDEN-Score, ein Versprechen abgeben und die Zuschauer zu einer 7-tägigen Kalibrierungs-Serie herausfordern.

Videospiel

Ein Fantasiekrieger, der behauptet, die Verkörperung des Mutes zu sein, durchläuft eine Reihe von Quests, in denen der Spieler Entscheidungen treffen kann, in denen der Krieger entweder feige oder rücksichtslos sein kann. Alles, was er tut, scheitert, bis er einen alten Meister trifft, der ihm hilft zu erkennen, dass der wahre Mut, den er sucht, in der Mitte liegt. Um ihn zu erlangen, muss er neue Fähigkeiten erlernen, und während er dies tut, beginnt er erfolgreich zu sein und kann das Spiel gewinnen.

Kursanzeige: Echte Stärke – Ein 4-wöchiger Kalibrierungskurs für Männer

Du musst nicht jemand anderes werden. Du mußt nur das nutzen, was du bereits hast. Wenn Du jemals zu viel Druck ausgeübt hast – bei der Arbeit, in Diskussionen, im Fitnessstudio – und beobachtet hast, wie sich die Menschen zurückziehen, zeigt dir dieser Kurs, wie du deine Überlegenheit behalten kannst, ohne dich selbst aufzugeben. Für Männer, die Disziplin, Führungsqualitäten und Selbstständigkeit schätzen, aber erkannt haben, dass ein Übermaß davon kontraproduktiv ist. In vier Wochen lernst Du, die goldene Mitte zu finden: die richtige Dosis an Stärke, Tatendrang und Gelassenheit – damit Du solide bist, ohne dich zu verschließen; selbstbewusst, ohne zu kontrollieren; unabhängig, ohne isoliert zu sein. Melde dich jetzt an und kalibriere dein Leben.



emotionale Intelligenz ist für dich

Ein Mann behauptet, „stoisch“ zu sein, hat aber tatsächlich Schwierigkeiten, seine Emotionen zu regulieren, und macht sich selbst und alle um ihn herum unglücklich. Er lehnt die Aufforderungen zur Besserung ab und gerät schließlich außer Kontrolle. Ein bestimmtes Ereignis zwingt ihn, das Problem zuzugeben. Er erkennt, dass ihm emotionale Intelligenz nie beigebracht wurde, und begibt sich auf eine herausfordernde Reise der Selbstfindung, die ihn stärker macht. Seine psychische Gesundheit und seine Beziehungen verbessern sich, und er beschließt, anderen zu helfen, denen wie ihm nie beigebracht wurde, ihre Emotionen zu regulieren.

Dieses Narrativ folgt einer klassischen Heldenreise: In einer Krise (dem Mangel an emotionaler Intelligenz der Männer) lehnt der Held den Ruf zum Abenteuer ab, bis er gezwungen ist, sich auf eine Reise voller Prüfungen zu begeben, von der er mit etwas zurückkehrt, das es ihm ermöglicht, die Welt zu verbessern. Das Narrativ greift nicht nur ein universelles Muster auf, das die Fantasie der Menschen seit Jahrhunderten beflügelt, sondern präsentiert die Entwicklung emotionaler Intelligenz auch als mutige Herausforderung, als etwas, auf das man stolz sein und das man anstreben kann.

Die anfänglichen Kämpfe der Figur könnten sich um seine ungelöste Wut, Depressionen, die Unfähigkeit, Liebe auszudrücken, oder andere Emotionen drehen. Schritte zu unternehmen, um diese zu regulieren, wird als eine Form der Selbstfürsorge, des persönlichen Wachstums und der Resilienz dargestellt. Es geht nicht nur darum, Leiden zu vermeiden, sondern darum, ein Leben aufzubauen, in dem er sich entfalten, einen Beitrag leisten und eine Verbindung zu seinen Freunden, seinem Partner und sich selbst aufbauen kann.

Anstatt den Helden für seine Unfähigkeit zur emotionalen Selbstregulierung zu beschuldigen, konzentriert sich das Narrativ auf die Systeme, die ihn im Stich gelassen haben. Dadurch wird vermieden, das Thema als moralische Prüfung darzustellen,

und somit defensive Reaktionen auf das Gefühl, wegen persönlicher Fehler angegriffen zu werden, besser umgangen. Es kann auch zu tatsächlichen systemischen Veränderungen inspirieren, die Männer mit Stolz und dem Wunsch, die Welt für andere besser zu machen, angehen könnten.

Dieses Narrativ bietet auch drei Möglichkeiten, um der Gegenreaktion entgegenzuwirken. Erstens stellt die Manosphere emotionale Intelligenz oft als Teil der „Feminisierung“ von Männern und Jungen dar, als etwas, das für Männer unnatürlich ist und ihnen von Frauen aufgezwungen wird. Stattdessen präsentiert unser Narrativ sie als etwas, das nichts mit Frauen zu tun hat und einfach gut für Männer ist.

Zweitens stellt die Manosphere Männer und Jungen als machtlose Opfer dar, die still leiden, weil Frauen sich weigern, ihre Emotionen durch emotionale Arbeit und Sex zu regulieren. Stattdessen identifiziert dieses Narrativ systemische Ursachen für die Probleme von Männern, um sie zu inspirieren, sich selbst zu stärken und ihr eigenes Leben zu verbessern, ohne auf Hilfe von außen zu warten. Es sollte auch klar herausgestellt werden, dass ein gesundes Sozialleben zwar gut für die emotionale Regulierung ist, sich aber nicht auf romantische Beziehungen beschränkt, sondern auch Freundschaften, Familie und berufliche Beziehungen umfasst.

Drittens wird der unverarbeitete Schmerz von Männern politisiert, zur Spaltung genutzt und in Beschwerden und Ressentiments gegenüber Frauen, geschlechtsqueeren Gemeinschaften oder der „woke“-Kultur umgewandelt, die sich angeblich nicht um sie kümmert. Wir sollten anerkennen, dass das Leiden der Männer real ist, aber zeigen, dass seine Ursache nicht der Fortschritt ist, sondern ein systemisch perpetuierter Mangel an emotionalen Fähigkeiten. Eine Rückbesinnung auf veraltete

Ideale löst das Problem nicht: Wir müssen Systeme entwickeln, die Männern und Jungen die Werkzeuge zur Selbstwahrnehmung, emotionalen Regulierung, Verbindung und Entwicklung an die Hand geben – und dies zu einem Teil ihrer neuen Ausdrucksform von Männlichkeit machen.

Dieses Narrativ:

1. **Richtet sich an die Männer in der Mitte.** Die meisten Männer fühlen sich wegen ihrer mangelnden emotionalen Kompetenz kritisiert, aber ihnen wurde nie beigebracht, wie sie ihre Gefühle benennen, regulieren oder sicher mit anderen teilen können; ebenso wenig wird vielen Frauen beigebracht, Männer zu akzeptieren und zu vertrauen, die emotional kompetenter sind.
2. **Triff Männer dort, wo sie sind.** Männer erkennen bereits die Auswirkungen von Stress, Druck und psychischen Problemen, sprechen über hohe Selbstmordraten und erkennen Gaming oder Pornografie als Bewältigungsstrategien an.
3. **Konzentriert sich auf den nächsten Schritt.** Männer und Jungen werden nicht über Nacht emotional kompetent, verletzlich oder therapiebereit. Sie müssen Schritt für Schritt vorgehen und gleichzeitig von den Frauen in ihrem Leben, sei es zu Hause, am Arbeitsplatz oder in ihrem Freundeskreis und sozialen Umfeld, Freiraum einfordern.
4. **Kritisiert wenig.** Dieser Ansatz appelliert nicht an moralische Pflichten. Stattdessen appelliert er an Eigeninteresse und pro-soziale Gefühle.
5. **Verwendet Anreize.** Stolz, Resilienz, Verbundenheit und Sinnhaftigkeit sind starke Anreize. Männer sind nicht kaputt, sondern nur unvorbereitet – es gibt also Hoffnung. Stellen Sie emotionale Regulierung als Stärke dar, nicht als Verlust von Männlichkeit.
6. **Bindet emotional ein.** Psychische Probleme, Selbstmord und Überforderung sind Teil der emotionalen Realität vieler Männer und Jungen, während sie nach Gemeinschaft und Beziehungen suchen, die ihnen Motivation geben.
7. **Inspiziert, statt zu belehren.** Emotionale Intelligenz ist nicht etwas, das man „haben sollte“ – sie ist das, was Ihr Leben besser macht. Sie haben es verdient.
8. **Geht auf die Probleme von Männern ein.** Männer sorgen sich um ihre psychische Gesundheit, Isolation, Leistungsdruck und mangelnde Unterstützung. Stellen Sie emotionale Fähigkeiten als Werkzeuge dar, mit denen sie ihre eigenen Probleme lösen und ein glücklicheres Leben führen können, und nicht nur, um den Bedürfnissen anderer gerecht zu werden.



Zielgruppe: Männer, die glauben, dass sie „stoisch“ sein sollten und Emotionen als unmännlich ansehen – einschließlich Empathie, was bedeutet, dass sie wahrscheinlich nicht davon motiviert sind, wie sie andere beeinflussen. Sie neigen dazu, Geschlechterrollen zu verfestigen und sind nicht bereit, traditionelle männliche Normen aufzugeben. Sie sehen sich wahrscheinlich als Opfer, die still leiden, weil niemand ihren Schmerz sieht.

Ziele: Emotionale Intelligenz als eine Fähigkeit und Stärke neu definieren, die Teil der Fähigkeiten eines Mannes sein sollte. Eine kritische Bewertung von Systemen anregen, die Jungen diese Fähigkeit vorenthalten, und den Wunsch wecken, diese zu ändern.

Nächste Schritte: Dieses Narrativ kann zu einer kritischen Bewertung von Geschlechternormen anregen und somit Männer und Jungen dafür öffnen, Geschlecht als soziales Konstrukt zu betrachten. Es mag als individualistische Strategie zur Selbstverbesserung beginnen, sollte aber die Aufmerksamkeit auf den systemischen Charakter des Problems lenken.

Schlechte Alternativen



Männern ist es einfach egal. Wenn Männer wirklich emotional intelligent sein wollten, hätten sie das inzwischen herausgefunden. Ihre Unfähigkeit oder Weigerung, dies zu tun, zeigt nur, dass ihnen andere egal sind.

Dies setzt voraus, dass emotionale Ignoranz eine Entscheidung ist und nicht die Folge sozialer Konditionierung und Erziehung. Es ignoriert die systemischen Probleme zugunsten einer Fokussierung auf Einzelpersonen, lehnt die inneren Kämpfe der Männer ab, erwartet sofortige Veränderungen und konzentriert sich auf Schuldzuweisungen, die zu Abwehrhaltungen führen.

Tu es für die Frauen. Frauen haben es satt, emotional unfähige Männer zu bemuttern. Keine Frau wird dich wollen, wenn du dich nicht weiterentwickelst. Frauen sind unglücklich, weil du dich nicht öffnen kannst. Ändere dich um ihretwillen.

Dies stellt emotionale Entwicklung als Verpflichtung und lästige Pflicht dar. Es geht darum, Schuldzuweisungen und Kritik zu entgehen, nicht darum, Entwicklung zu feiern. Dies führt zu Abwehrhaltungen und vertieft Ressentiments, zumal emotionale Intelligenz keinen romantischen Erfolg garantiert.

Jungs sollten weinen. Es geht darum, wie wichtig es ist, dass Männer weinen. Weinen ist eine Stärke, keine Schwäche. Weinen verhindert, dass Dinge in sich hineingefressen werden, bis sie in Wut explodieren, was Frauen schadet.

Die meisten Männer denken: „Was habe ich davon? Dass ich mehr weinen kann? Nein, danke.“ Sie werden nicht versuchen zu verstehen, dass Weinen ein Zeichen für die Fähigkeit ist, Emotionen auszudrücken und loszulassen. Reaktionäre Stimmen können dies ausnutzen, um Progressive als schwach darzustellen und ihnen vorzuwerfen, sie wollten „Männer zu Heulsusen machen“.

beispielideen für geschichten

Coaching-Anzeige: Stärker unter Druck

Das System hat uns im Stich gelassen. Uns wurde beigebracht, hart und stoisch zu sein, wenn der Druck steigt, aber alles, was wir davon haben, sind Burnout, Isolation und Angstzustände. Dieses praktische Coaching-Programm basiert auf meinem eigenen Weg aus der Depression und behandelt Emotionsmanagement als eine Fähigkeit, die man trainieren kann. Keine Vorträge, keine Scham, nur Übungen, die die Arbeit, Freundschaften und das tägliche Leben reibungsloser machen. Lernen Sie klare Kommunikation, Konfliktkompetenz und Erholungsschleifen, die Ihnen helfen, weniger Ausbrüche und Blockaden zu haben, mehr Leichtigkeit im Umgang mit Freunden und Familie zu entwickeln und in wichtigen Momenten klar zu denken. Für Männer, die bereit sind, sich weiterzuentwickeln.

Wettbewerb für Väter

In der heutigen Welt wird emotionale Selbstregulierung belohnt, aber unsere Jungen werden manchmal immer noch dafür beschämt. Zeigen Sie der nächsten Generation, wie Sie Ihre Selbstregulierung aufgebaut haben. Nehmen Sie mit Ihrem Smartphone ein 60- bis 90-sekündiges Video auf, in dem Sie eine Geschichte erzählen, wie Sie einmal fast die Beherrschung verloren hätten, was Sie getan haben, um sich zu beruhigen, und was sich danach verändert hat. Beziehen Sie drei Punkte ein: Was mir aufgefallen ist, was ich versucht habe, was es mir gebracht hat. Posten Sie es unter #DadsJourney und markieren Sie zwei andere Väter. Streben Sie Ehrlichkeit statt Perfektion an, bieten Sie ein konkretes Werkzeug, das jeder nachmachen kann, und eine Botschaft, die Ihr Kind verstehen könnte. Die besten Beiträge werden zu einer kostenlosen Ressource für Schulen, Teams und Gemeindegruppen zusammengestellt.

Kooperatives Kartenspiel

Die Spieler schlüpfen in die Rollen von Freunden, die eine hitzige Diskussion führen. Mit Ressourcenkarten werden Aktionen gespielt. Ressourcenschonende Aktionen stehen für emotional ungeschickte Worte und Verhaltensweisen, die andere Spieler beleidigen, peinlich klingen und die „Diskussion“ verschlimmern. Durch das Sammeln von Ressourcen können teurere Aktionen gespielt werden, die mehr emotionale Intelligenz zeigen und das Gespräch tatsächlich zu einer Lösung führen, mit der das Spiel gewonnen wird. Das Spiel bietet verschiedene Diskussionsszenarien, um die Wiederspielbarkeit zu gewährleisten, und die Karten sind alle lustig und albern, was es unterhaltsam macht.

40

aufruf zum handeln

Dieser Bericht ist ein Ausgangspunkt, keine Schlussfolgerung. Er stellt einen Rahmen für die Erstellung konstruktiver und motivierender Narrative rund um Männlichkeit vor und bietet einige Beispiele. Nun muss weiter daran gearbeitet werden, den Rahmen zu verfeinern und zu zeigen, wie er angewendet werden kann. Wir freuen uns über Ihr kontinuierliches Feedback, während wir neue Versionen dieses Berichts erstellen. Um darauf aufzubauen, werden wir die folgenden Schritte unternehmen.

**Kontaktieren Sie uns noch heute unter:
contact@path-forge.org**

■ **Bibliothek positiver Narrative.** Wir werden eine Online-Datenbank mit Narrativen erstellen, die bereits von Organisationen und Einzelpersonen verwendet werden und für alle zugänglich sind, die nach Inspiration suchen.

■ **Empirische Überprüfung und Entwicklung von Narrativen.** Die in diesem Bericht vorgestellten Narrative und Geschichten sind nur Vorschläge. Wir möchten empirisch überprüfen, wie effektiv sie – und andere bereits von Praktikern verwendete Narrative – tatsächlich sind, um Männer und Jungen zu inspirieren. Anschließend möchten wir sie verbessern und weitere Narrative entwickeln, die den effektivsten Mustern folgen.

■ **Vertiefung spezifischer Themen.** Die Arten von Narrativen, die im Kontext der Pflege und Vaterschaft funktionieren, unterscheiden sich von denen, die im Kontext der Prävention geschlechtsspezifischer Gewalt, des politischen und zivilgesellschaftlichen Engagements oder der Gleichstellung und Führung am Arbeitsplatz relevant sind. Wir möchten mit Spezialisten aus verschiedenen Praxisbereichen zusammenarbeiten, um solche themenspezifischen Narrative eingehend zu untersuchen.

■ **Kontextualisierung.** Was bei einigen Männern oder Jungen Anklang findet, kann bei anderen völlig ins Leere laufen oder sogar nach hinten losgehen. Wir möchten untersuchen, was ein Narrativ in verschiedenen kulturellen Kontexten und für unterschiedliche Zielgruppen wirksam macht. Wir müssen untersuchen, was wo, bei wem und warum funktioniert – unter Berücksichtigung sich überschneidender Faktoren wie Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, soziale Schicht, Religion, Geografie, Alter sowie der geopolitischen und wirtschaftlichen Kontexte zu einem bestimmten Zeitpunkt.

■ **Fokus auf Jugendliche.** Wir sind uns bewusst, dass den Unterschieden zwischen erwachsenen und jugendlichen Zielgruppen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Jungen und junge Männer erfordern nicht nur einen anderen Ansatz, sie sind auch eine wichtige Bevölkerungsgruppe, die es einzubeziehen gilt, wenn wir eine bessere Zukunft aufbauen wollen.

Ihre thematische und lokale Expertise wird benötigt, um auf diesem Bericht aufzubauen. Teilen Sie uns mit, wie Sie die Situation aus Ihrer kulturellen Perspektive sehen. Teilen Sie uns mit, welche Ansätze für Sie funktioniert haben. Arbeiten Sie mit uns bei den oben genannten nächsten Schritten zusammen – oder schlagen Sie neue vor.

Lassen Sie uns gemeinsam das Narrativ verändern.

**machen
Sie mit**

- Entwickeln Sie mit uns ein finanziertes Projekt
- Tragen Sie zur Bibliothek positiver Narrative bei
- Helfen Sie uns, die von uns entwickelten Narrative in einen Kontext zu setzen

danksagungen

Dieser Bericht baut auf jahrzehntelanger Arbeit von feministischen Wissenschaftler:innen, Aktivist:innen und Organisationen auf, die unser Verständnis von Geschlecht, Macht und Gleichberechtigung verändert haben. Die Erkenntnisse und das Vokabular, die unsere Arbeit ermöglichen, wurden durch ihr unermüdliches Engagement für Gerechtigkeit, sozialen Wandel und feministisch inspirierte Systemveränderungen entwickelt.

Besonderen Dank schulden wir den unzähligen feministischen und geschlechtergerechten Bewegungen, die dafür gekämpft haben, patriarchalische Normen in Frage zu stellen, strukturelle Ungleichheiten abzubauen und die Chancen für Frauen und Mädchen weltweit zu verbessern. Ihr Engagement hat auch Männern und Jungen den Raum geschaffen, freiere, fürsorglichere und authentischere Ausdrucksformen von Männlichkeit zu erkunden. Die von ihnen vorangetriebene Vision der Geschlechtergleichstellung – eine Vision, die alle Menschen von restriktiven Rollen und schädlichen Systemen befreit – bleibt die Grundlage, auf der wir stehen.

Wir würdigen auch die vielen Organisationen und Initiativen, die direkt mit Männern und Jungen arbeiten und Programme entwickeln, die positive Männlichkeit fördern, Gewalt verhindern und Empathie, Inklusion und Verantwortungsbewusstsein stärken. Vieles von dem, was wir in diesem Bericht beschreiben, wird bereits durch ihre kontinuierlichen Bemühungen umgesetzt. Unsere Arbeit basiert direkt auf einer Reihe von Interviews, Konsultationen und einer Online-Umfrage, mit denen wir ihre Erkenntnisse gesammelt haben.

Unsere Überlegungen wurden nicht nur von den in unserer Referenzliste genannten Personen inspiriert, sondern auch von den breiteren Gemeinschaften, die intersektionale Ansätze zur Geschlechtergerechtigkeit vorantreiben und Geschlechterfragen mit Antirassismus, Dekolonialisierung, Inklusion von Menschen mit Behinderungen, Jugendförderung, Klimagerechtigkeit und LGBTQ+-Rechten verbinden. Gemeinsam zeigen sie weiterhin, dass die Transformation der Geschlechterverhältnisse eine Transformation der Strukturen erfordert, die unsere Gesellschaften prägen.

Wir sind den Mitgliedern der MenEngage Alliance besonders dankbar für ihr großzügiges Feedback zu den ersten Entwürfen dieses Berichts und für ihre Führungsrolle bei der Förderung von Verantwortlichkeit und Partnerschaft in der Arbeit mit Männern und Jungen.

Dieser Bericht ist als fortlaufende und kollektive Anstrengung gedacht. Wir laden die Mitglieder aller oben genannten Gruppen und alle, die eine faire, fürsorgliche und gleichberechtigte Welt für alle schaffen möchten, ein, Ideen zur Erweiterung, konstruktive Kritik und eigene Erfahrungen einzubringen, die uns helfen, diesen Bericht und alle Projekte, die er inspiriert, zu aktualisieren und zu verbessern.

Geschichte. Eine Erzählung über bestimmte Ereignisse und Personen. Geschichten entstehen aus Narrativen und speisen sich gleichzeitig aus ihnen.

Narrativ. Ein Bedeutungsmuster, das sich aus einer Reihe von Geschichten ergibt und als Vorlage für bestimmte Geschichten dient. Es ist aus bestimmten Ereignissen und Personen abstrahiert und konzentriert sich auf die Arten von Ereignissen, Charakteren, Schauplätzen, Werten usw., die vielen Geschichten gemeinsam sind. Z. B. das Narrativ „Die Reise des Helden“.

Framing. Die Art und Weise, wie ein Thema in Narrativen dargestellt wird: Was wird betont und was nicht, wie wird es erklärt, welche Verbindungen werden hergestellt, welche Kontexte werden herangezogen? Z. B. „Männlichkeit ist giftig“ oder „Männer werden zurückgelassen“.

Archetypen. Ursprünglich von C.G. Jung als wiederkehrende symbolische Muster in Mythen und Psychologie theoretisiert. Durch R. Moore und D. Gillettes Rahmenkonzept „König, Krieger, Magier, Liebhaber“ in Männerbewegungen und im Coaching populär gemacht. Wird oft als leicht zugängliche Sprache für Wachstum verwendet, aber weithin als geschlechtsspezifisch, kulturell engstirnig und dazu neigend kritisiert, die „Man Box“ neu zu branden, anstatt patriarchalische Normen in Frage zu stellen.

Geschlechteressentialismus. Die Überzeugung, dass Frauen und Männer feste, natürliche, weitgehend universelle „Essenzen“ haben, die ihre Eigenschaften, Rollen oder Fähigkeiten bestimmen. In der Arbeit für Geschlechtergerechtigkeit wird dies kritisiert, weil es Vielfalt ausblendet, Hierarchien rechtfertigt und soziale Normen als biologisch begründet behandelt.

Geschlechtnormen. Gemeinsame Erwartungen darüber, wie Menschen aufgrund ihres Geschlechts aussehen, fühlen, denken und sich verhalten sollten, die durch Familien, Gleichaltrige, Medien, Institutionen und Politik verstärkt werden. Normen prägen Anreize und Sanktionen, können sich von Kultur zu Kultur unterscheiden und im Laufe der Zeit ändern.

Incel. Abkürzung für „involuntary celibate“ (unfreiwilliges Zölibat): eine Person, typischerweise ein Mann, die sich romantische oder sexuelle Intimität wünscht, sich aber nicht in der Lage fühlt, diese zu erreichen. In Online-Subkulturen wird der Begriff oft mit biologischem Determinismus, Beschwerdenarrativen und Frauenfeindlichkeit in Verbindung gebracht, was manchmal zu Belästigung oder Gewalt ermutigt und führt.

Krise der Männlichkeit. Ein umstrittener Begriff für die Behauptung, dass soziale, wirtschaftliche und kulturelle Veränderungen die vertrauten Rollen und den Status von Männern destabilisiert haben. Er kann reale Belastungen und Orientierungslosigkeit beschreiben, wird aber auch rhetorisch verwendet, um sich gegen die Gleichstellung der Geschlechter zu wehren oder Männer als einzig vom sozialen Fortschritt benachteiligt darzustellen.

Machiavellismus. Die Überzeugung, dass „der Zweck die Mittel heiligt“ und man die eigenen Ziele um jeden Preis – ungeachtet moralischer Bedenken – erreichen sollte.

Man Box. Eine Kurzform für die engen männlichen Geschlechtnormen (z. B. stoisch, hart, dominant), die oft negative Normen beinhalten (nicht feminin, nicht schwul, kein Kleid oder Make-up tragen dürfen) und durch Scham, Status und die Androhung von Ausgrenzung durchgesetzt werden. Das Konzept verdeutlicht, wie restriktive Normen Männer und ihr Umfeld einschränken und schädigen können.

Männlichkeiten. Wird im Plural verwendet, um zu betonen, dass es viele sozial geprägte Arten gibt, „ein Mann zu sein“, und nicht nur eine natürliche Männlichkeit. Einige Konzepte sind klar definiert, darunter „hegemoniale Männlichkeit“ (theoretisiert von R.W. Connell und fokussiert auf Dominanz, Hierarchie, Kontrolle) oder „fürsorgliche Männlichkeiten“ (K. Elliott: Fürsorge, emotionale Bindung, Ablehnung von Dominanz), aber viele weitere werden häufig in der öffentlichen Debatte verwendet und stützen sich auf ein gemeinsames vor-theoretisches Verständnis, z. B. „positiv“, „gerecht“, „(un)gesund“, „toxisch“, „gekränkt“ usw. In diesem Bericht bezieht sich „traditionelle Männlichkeit“ auf patriarchalische Normen, die Männer in die „Man Box“ (Männerrolle) zwingen.

Manosphäre. Ein Oberbegriff für lose miteinander verbundene, sozial konservative Online-Räume, die sich auf Männer und Männlichkeit konzentrieren, darunter Männerrechtsaktivismus, Ratschläge zum Aufreißen, Incel-Communities und andere. Er reicht von Selbsthilfe bis zu offener Frauenfeindlichkeit und fördert oft hegemoniale Männlichkeit und verstärkt patriarchalische Normen durch die Verstärkung von Beschwerden, verschwörungstheoretischen Narrativen und Geschlechterfeindlichkeit.

Mythopoetische Männerbewegung. Eine Strömung des späten 20. Jahrhunderts, die Mythen, Rituale, Geschichtenerzählen und Männergruppen oder -retreats nutzte, um die männliche Identität und Heilung zu erforschen. Sie bot eine Alternative zum starren Machismo, wurde jedoch wegen ihrer begrenzten Aufmerksamkeit für Macht, Geschlechtergerechtigkeit und strukturelle Ungleichheit kritisiert. Heute wird sie durch informelle Männerkreise und formelle Männergruppen wie das ManKind Project fortgesetzt.

Nullsummenspiel. Die Überzeugung, dass Fortschritte für ein Geschlecht auf Kosten des anderen gehen müssen, z. B. dass Fortschritte bei den Frauenrechten zwangsläufig Verluste für Männer bedeuten oder dass die Aufmerksamkeit für Männerprobleme den Fokus oder die Finanzierung für Frauen und Mädchen verwässern könnte. In Wirklichkeit können viele Reformen (sicherere Arbeitsplätze, besserer Elternurlaub, weniger Gewalt) Menschen aller Geschlechter zugutekommen, aber die Nullsummen-Denkweise schürt Unmut, Gegenreaktionen und Widerstand gegen die Gleichstellung.

referenzen

1. MenEngage Alliance. *What We See, What We Believe, and Our Strategic Approaches*. (2023).
2. Elliott, K. Caring Masculinities: Theorizing an Emerging Concept. *Men Masculinities* 19, 240–259 (2016).
3. Barker, G. et al. *The State of American Men: From Crisis and Confusion to Hope*. (Equimundo, 2023).
4. MenEngage Alliance. *Transforming Masculinities: Towards a Shared Vision*.
<http://menengage.org/resources/transforming-masculinities-towards-a-collective-vision/> (2018).
5. Marekera, S. *Backlash and Fundamentalism*. 2020–2021 (MenEngage Alliance, 2022).
6. Hornbrook, T. *Resisting Backlash, Ways Forward for MenEngage Alliance*. (2025).
7. CIS. *Percepciones Sobre La Igualdad Entre Hombres y Mujeres y Estereotipos de Género*. (2023).
8. Campbell, R. et al. *Emerging Tensions? How Younger Generations Are Dividing on Masculinity and Gender Equality*. KCL Report (2024).
9. The Heritage Foundation. *Mandate for Leadership: The Conservative Promise (Project 2025)*. (2023).
10. European Parliamentary Forum for Sexual and Reproductive Rights. *Tip of the Iceberg: Religious Extremist Funders against Human Rights for Sexuality and Reproductive Health in Europe 2009-2018*. 1–107 (2021).
11. European Parliamentary Forum for Sexual and Reproductive Rights. *“Restoring the Natural Order”: The Religious Extremists’ Vision to Mobilize European Societies against Human Rights on Sexuality and Reproduction*. (2018).
12. Severino, R. et al. *Saving America by Saving the Family: A Foundation for the Next 250 Years*. (2026).
13. YouGov. *Are You a Feminist? It Depends How You Ask*. (2024).
14. Burn-Murdoch, J. A new global gender divide is emerging. *Financial Times* (2024).
15. The Centre for Social Justice. *Lost Boys. State of the Nation*. (2025)
16. American Psychological Association Boys and Men Guidelines Group. *APA Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men*. (2018).
17. Movember Institute of Men’s Health. *The Real Face of Men’s Health*. (2025).
18. Johnson, C. A. *How to Talk to Your Son about Fascism*. (Routledge, 2025).
19. Chloé Lewis. Equimundo’s State of UK Men (Equimundo, 2025).
20. Hayes, C., Mahler, J., Lehrer, R., Salinas Groppo, J. & Brito, P. *The Manosphere, Rewired: Understanding Masculinities Online & Pathways for Healthy Connection*. (Equimundo, 2024).
21. Huber, R. A. & Jankowski, M. *Populism: An Introduction* (SAGE Publications, 2024).
22. Zitner, A. America’s New Political War Pits Young Men Against Young Women. *Wall Street Journal* (2024).
23. Marantz, A. The Battle for the Bros. *The New Yorker* (2025).
24. Di Bianca, M. & Mahalik, J. R. A Relational-Cultural Framework for Promoting Healthy Masculinities. *American Psychologist* 77, 321–332 (2022).
25. Peretz, T. & Lehrer, J. The Men’s Story Project: Promoting Healthy Masculinities via Men’s Public, Personal Narrative-Sharing. *Global Social Welfare* 6, 245–257 (2019).
26. Peretz, T., Lehrer, J. & Dworkin, S. L. Impacts of Men’s Gender-transformative Personal Narratives: A Qualitative Evaluation of the Men’s Story Project. *Men & Masculinities* 23, 104–126 (2020).
27. FrameWorks. *The Features of Narratives*. (2021).
28. Funk, R. E. *Continuum of Male Engagement. A Conceptual Model for Engaging Men to Prevent Gender-Based Violence and Promote Gender Equality*. (2018).
29. Gelfer, J. The Five Stages of Masculinity: A New Model for Understanding Masculinities. *Masculinities and Social Change* 5, 268–294 (2016).
30. Flood, M. *Masculinities and Health: Attitudes towards Men and Masculinities in Australia*. (VicHealth, 2020)
31. Hunter, D. *Building a Movement to End the New Jim Crow: An Organizing Guide*. (Lulu. com, 2015).
32. Lakey, G. *Spectrum of Support. Training for Change* https://www.trainingforchange.org/training_tools/spectrum-of-support (accessed: 23/09/2025).
33. Reeves, R. V. *Of Boys and Men*. (Brookings Institution Press, 2022).
34. Sherif, M. & Hovland, C. I. *Social Judgment: Assimilation and Contrast Effects in Communication and Attitude Change*. (Yale University Press, 1961).
35. Ashcraft, K. L. *Wronged and Dangerous. Viral Masculinity and the Populist Pandemic*. (Bristol University Press, 2022).
36. OfCom. *Childrens Media Lives 2025*. (2025).
37. National Cyber Security Alliance. *Keeping Up with Generation App: NCSA Parent/Teen Online Safety Survey*. (2016).
38. Kimmel, M. S. Why Men Should Support Gender Equity. in: *Women’s Studies Review Special Edition: The Role of Women in World Peace & The Role of Men and Boys in Gender Equity*, eds Freedberg, S., Haghighat, E. & Ngo-Ngijol-Banoum, B. 102–114 (2005).

39. MenEngage Alliance. *Critical Dialogue on Engaging Men and Boys in Gender Justice: Summary Report*. (2016).
40. Tversky, A. & Kahneman, D. *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. *Science* 185, 1124–1131 (1974).
41. Festinger, L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. (Stanford University Press, 1957).
42. Gawronski, B. & Strack, F. *Cognitive Consistency: A Fundamental Principle in Social Cognition*. (Guilford Press, 2012).
43. Ormrod, J. E. & Jones, B. D. *Essentials of Educational Psychology: Big Ideas to Guide Effective Teaching*. (Pearson; 5th edition, 2018).
44. Vygotsky, L. S. *Social Constructivism - Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. (Harvard University Press, 1978).
45. Barron, A. C., Thomas, E. F. & Woodyatt, L. #MeToo, #MenToo: how men's progressive and reactionary actions are shaped by defensiveness. *Frontiers in Social Psychology* 2, 1356998 (2024).
46. Schwitzgebel, E. Aiming for moral mediocrity. *Res Philosophica* 96, 347–368 (2019).
47. Peng, W. et al. When guilt works: a comprehensive meta-analysis of guilt appeals. *Frontiers in psychology* 14, 1201631 (2023).
48. Williams, K. D. Ostracism. *Annual Review of Psychology* 58, 425–452 (2007).
49. Maricourt, C. D. & Burrell, S. R. #MeToo or #MenToo? Expressions of Backlash and Masculinity Politics in the #MeToo Era. *The Journal of Men's Studies* 30, 49–69 (2022).
50. Skinner, B. F. *The Behaviour of Organisms*. (Appeton Century London, 1938).
51. Scott, H. K., Jain, A. & Cogburn, M. *Behavior Modification*. (National Library of Medicine, StatPerals, 2017).
52. Thaler, R. H. & Sunstein, C. R. *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth and Happiness*. (Penguin Publishing Group, 2009).
53. Garry, M. & Pear, J. *Behavior Modification: What It Is and How to Do It*. (Routledge, New York, 2019).
54. Fong, C. J. et al. A Meta-Analysis of Negative Feedback on Intrinsic Motivation. *Educational Psychology Review* 31, 121–162 (2019).
55. Taber, K. S. Scaffolding learning: Principles for effective teaching and the design of classroom resources. *Effective Teaching and Learning: Perspectives, Strategies and Implementation*. 1–44 (2018).
56. Bowman-Perrott, L., et. al. Promoting Positive Behavior Using the Good Behavior Game: A Meta-Analysis of Single-Case Research. *Journal of Positive Behavior Interventions* 18, 180–190 (2016).
57. Marquis, J. G. et al. A meta-analysis of positive behavior support. in *Contemporary Special Education Research* (eds Gersten, R., Schiller, E. P. & R., V.) 137–178 (Routledge, New York, 2000).
58. Pierce, W. D. & Cameron, J. Reinforcement, Reward, and Intrinsic Motivation: A Meta-Analysis. *Review of Educational Research* 64, 363–423 (1994).
59. Egenfeldt-Nielsen, S. Overview of research on the educational use of video games. *Nordic Journal of Digital Literacy* 1, 184–214 (2006).
60. Meyer, J. & Land, R. *Overcoming Barriers to Student Understanding: Threshold Concepts and Troublesome Knowledge*. (Routledge, 2006).
61. Meyer, J. H. F. & Land, R. Threshold concepts and troublesome knowledge (2): Epistemological considerations and a conceptual framework for teaching and learning. *Higher Education* 49, 373–388 (2005).
62. Launius, C. & Hassel, H. *Threshold Concepts in Women's and Gender Studies*. (Routledge, New York, 2022).
63. Burn-Murdoch, J. Young women are starting to leave men behind. *Financial Times* (2024).
64. Bank of America Institute. *What's the Power of a Woman's Wallet?* (2025).
65. Audette, A. P., Lam, S., O'Connor, H. & Radcliff, B. (E)Quality of Life: A Cross-National Analysis of the Effect of Gender Equality on Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies* 20, 2173–2188 (2019).
66. Aristotle, *Poetics*. Project Gutenberg (1999).
67. O. Bareket, & Fiske, S.T. Lost opportunities: How gendered arrangements harm men. *Proceedings of the National Academy of Science U.S.A.* 122.5 (2025).
68. Levto, R. G. et al. Pathways to gender-equitable men: Findings from the international men and gender equality survey in eight countries. *Men and Masculinities* 17, 467–501 (2014).
69. Heilman, B., Barker, G. & Harrison, A. *The Man Box: A Study on Being a Young Man in the US, UK, and Mexico*. <https://www.equimundo.org/resources/man-box-study-young-man-us-uk-mexico/> (Equimundo, 2017).
70. MenEngage Alliance. *The Accountability Framework of MenEngage Alliance* (2022).
71. MenEngage Alliance. *Contexts and Challenges for Gender Transformative Work with Men and Boys*. (2021).
72. Men, Masculinities and Countering Backlash Collective. *10 Ways to Engage Men & Boys to Counter Backlash: Fact Sheet and Guidance for Activists, Academics and Practitioners in Gender Equality, Human Rights, Democracy and Climate Justice*. MenEngage Global Alliance, FEIM, SVRI (2025).



**machen
Sie mit**

- Entwickeln Sie mit uns ein finanziertes Projekt
- Tragen Sie zur Bibliothek positiver Narrative bei
- Helfen Sie uns, die von uns entwickelten Narrative in einen Kontext zu setzen
- **Kontaktieren Sie uns noch heute: contact@path-forge.org**