

Leitfaden zur kritischen Auseinandersetzung mit Männlichkeit und Männerbünden

Für dich persönlich:

- Setz dich mit dem Thema „Geschlechterverhältnis“ und „Männlichkeit“ auseinander, z.B. indem du Artikel & Bücher liest oder dich mit deinem Umfeld darüber austauschst – achte besonders auf Darstellungen aus Perspektive von Frauen, trans, nicht-binären und intergeschlechtlichen Menschen (z.B. auch in deiner Freizeitlektüre & Mediennutzung).
- Erkenne an, dass du selbst mit der Ungerechtigkeit zwischen Geschlechtern in der Gesellschaft verstrickt bist – relativiere die daraus folgenden negativen Erfahrungen nicht!
- Setz dich mit deinen persönlichen Erfahrungen auseinander: Werde dir deiner Privilegien im Geschlechterverhältnis bewusst und entwickle Offenheit für Kritik.
- Achte auf Konsens in zwischenmenschlichen und sexuellen Beziehungen.

In deinem Umfeld:

- Wo findest du männlich geprägte Dynamiken?
- Wie ist der Umgang mit Gewalt oder Übergriffen – werden Betroffene unterstützt oder Täter geschützt? -> Zeige keine Toleranz gegenüber Alltagssexismus und Gewalt!
- Wer kann Teil deines Freundeskreises oder deiner Arbeitswelt sein – nur die „starken“, „erfolgreichen“ oder „typischen“ Männer? Welche Perspektiven fehlen in deinem privaten oder beruflichen Umfeld? -> Stellt diverse Teams zusammen!
- wer übernimmt (selbstverständlich) emotionale und Sorge-Arbeit? -> Fang selbst damit an und warte nicht auf Aufforderung!
- Schaffe Alternativen zu männerbündischen Strukturen und brich aus deiner gelernten „Männerrolle“ aus!

In der Gesellschaft:

- Setz dich in der Gesellschaft für mehr Gleichberechtigung ein.
- Nutze dein Privileg, mehr gehört zu werden, um einen strukturellen Wandel zu fordern – ohne es auf Teildiskussionen (wie zum Gendern) beruhen zu lassen.
- Lass anderen den Vortritt in Diskussionen, die vielleicht weniger laut oder mächtig auftreten, oder regelt den Redeanteil über feste „Sprechzeiten“ (z.B. 2 Minuten für Männer, je weniger Perspektiven da sind, umso mehr dürfen die seltenen Perspektiven sprechen).
- Zeige anderen, dass diese Veränderungen auch eine Chance für Männer darstellen und unterstütze feministische Anliegen.

Allgemein gilt:

Eine kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit braucht immer „Spiegel“ von Frauen, trans, nicht-binären und intergeschlechtlichen Menschen, sonst reproduzieren sich männliche Dynamiken. Es gibt keine Patentlösung oder einen „10-Punkte-Plan“, doch die eigene Haltung zu ändern statt die Debatte abzuwehren ist Grundlage für einen langfristigen Wandel.