

FAQs zum Feminar

Mitspieler statt Gegenspieler! Zusammen für mehr Gleichstellung

mit Anil Fikri Altıntaş: Anil ist freier Autor und Projektmanager aus Berlin. Er schreibt über (toxische) Männlichkeitsbilder, Orientalismus und postmigrantische Themen. Außerdem ist er einer von sechs #HeForShe-Botschaftern von UN Women Deutschland.

Für uns hat Anil auch schon mal einen Artikel geschrieben, nämlich [zehn Tipps, wie man als Mann ein guter Ally sein kann](#). (Ally = Verbündeter im Kampf für Geschlechtergerechtigkeit)

I. Warum brauchen wir Mitspieler im Kampf um Gleichstellung?

Sind wir nicht alle längst gleichberechtigt?

- 268 Jahre müssen vergehen, bis wirtschaftliche Gleichstellung auf der Welt eintritt. (WEF 2022)
- 90 % aller Staatsoberhäupter und CEOs der Fortune 500 sind männlich.
- 132 Jahre müssen vergehen, um den Global Gender Gap zu schließen. (WEF 2022)
- 1/3 aller Frauen erfahren im Laufe ihres Lebens physische sexuelle Gewalt durch einen Nichtpartner.

Die Zahlen zeigen, dass sich viel ändern muss. Deshalb ist es für Männer wichtig zu verstehen, dass sie Teil der Lösung sind. Es ist an Zeit sich zu fragen, was bedeutet es überhaupt Macht zu haben und welche Wege es aus dieser Ungerechtigkeit geben kann.

Zwischen den Sichtweisen von Frauen und Männern gibt es beim Thema Gleichstellung große Unterschiede:

- 77 % der Männer sehen Belästigung am Arbeitsplatz nicht als Problem an.
ABER: 38 % aller weiblichen Personen haben am Arbeitsplatz bereits Belästigung erfahren.
- 48 % der Mütter in einer Partnerschaft sagen, dass der Anteil von Care Arbeit ihres Partners unfair ihnen gegenüber ist.
ABER: Nur 24 % der Männer hingegen finden, dass die Care Arbeit, die sie tun, unfair verteilt ist. (Quelle: Promundo)



Welche Fragen stellen sich „Mitspieler“?

- Wie können Männer auch gute Verbündete sein? Was heißt eigentlich Verbündetenschaft (Allyship)?
- Wie können Männer auch dabei sein und worauf sollten sie dabei achten? Ist es so einfach, wie man denkt?
- Was hat es mit „toxischer Männlichkeit“ auf sich?
- ‚Real men are feminists‘ bzw. ‚Echte Männer sind Feministen‘? Was heißt es überhaupt ein „echter Mann“ zu sein?

II. Begriffserklärungen

Was bedeutet Männlichkeit?

Um sich selbst diese Frage zu beantworten, schaut Anil auf seine Kindheit und fragt sich, wie er als Mann sozialisiert wurde. Welche Erwartungen hatten seine Eltern und seine Umgebung an ihn als – in seinem Fall – türkisch-muslimischen Jungen in Deutschland?

Er fragt sich: **Wer war ich eigentlich? Wer sollte ich sein? Wer durfte ich nicht sein? Und welche Vorstellungen gab es über mich?** Um das herauszufinden, sprach er viel mit seinem Vater über diese Themen.

Typischerweise wird ja erwartet: Erfolg im Job, Moped reparieren, Auto waschen, Naturwissenschaften, gute Fähigkeiten in Mathe, im Garten helfen, Sport, v.a. Fußball, Handwerk, gerecht und ehrlich sein, den Familiennamen weitergeben, bloß nicht weinen; allgemein also: Geld verdienen, Versorger sein, mit anpacken.

Vor allem am Beispiel Fußball lassen sich viele Erwartungen an Männer beobachten: z.B. weine nicht, sei hart im Nehmen sein, sei durchsetzungsstark, wenn's sein muss, dann sei laut, versuche zu führen, zu dominieren und zu gewinnen. Auf der anderen Seite ist beim Fußball auch Emotionalität und gewissen Körperlichkeit unter Männern in bestimmten Rahmen erlaubt, sogar mehr als in anderen Bereichen.

Was bedeutet Allyship bzw. Verbündetenschaft?

Viele kennen problematische Situationen, die man früher als Jugendlicher nicht reflektierte: Frauen antanzen, anflirten, auch wenn sie das nicht wollten, hinterherpfeifen, Reaktionen falsch interpretieren, Frauen und Männer in Schubladen stecken, Herrenwitze, auf dem Heimweg im Dunkeln nicht die Straßenseite wechseln, ...



Es ist wichtig darüber nachzudenken: **Was für eine Männlichkeit habe ich früher gelebt und was macht es mit mir heute?** Es ist ein ständiger Prozess, sich immer wieder zu fragen und zu hinterfragen, also ein Bewusstsein für eigene Männlichkeit zu entwickeln, über das eigene Verhalten und über die eigene Wirkung auf andere nachzudenken.

Allyship bzw. Verbündetenschaft ist eine aktive, konsequente und anstrengende Praxis des Verlernens und Neubewertens, bei der eine Person in einer privilegierten und machtvollen Position versucht, in Solidarität mit einer weniger privilegierten Gruppe zu handeln.

„Male Allyship bedeutet aufmerksam zu sein!“ (W. Brad Johnson & David G. Smith)

Verbündetenschaft ist also aktives Tun. Jeden Tag aufmerksam zu sein, sich zu hinterfragen, sich teils von der eigenen Sozialisation zu lösen ist allerdings harte Arbeit.

Ikram Ben Said sagt: „Ein männlicher Verbündeter zu sein bedeutet nicht Räume zu besetzen und sie unsichtbar zu machen. Es bedeutet auf die Botschaften und Visionen von Frauen zu hören. Es geht nicht nur um Gleichberechtigung; es ist mehr als das. Es geht um den Abbau des patriarchalen Systems und seiner Institutionen, die Frauen, Mädchen, trans-, intersexuelle und nicht-binäre Menschen unterdrücken. Bist du bereit dafür?“

Was ist mit der „Krise der Männer“ gemeint?

bell hooks beschreibt die Krise so: „Die Krise der Männer ist nicht die Krise der Männlichkeit, sondern die Krise der patriarchalen Männlichkeit. Bis wir diese Unterscheidung klarstellen, werden Männer weiterhin befürchten, dass jede Kritik am Patriarchat eine Bedrohung darstellt.“

Die Krise der Männlichkeit ist erstmal eine Krise von den Männern, die sowieso immer schon die größten Privilegien hatten, die immer schon die größte Macht hatten. **Und die stellen sich jetzt die Frage, wie positioniere ich mich, wer bin ich eigentlich und wer darf ich sein in der Zeit, in der viele feministische Veränderungen passieren, aber gleichzeitig eben auch sehr viele antifeministische Backlashes.**

An dem Punkt sind wir gerade: Es gibt eine Krise und einige Menschen sagen nicht „Ah, ich muss jetzt feministischer werden!“, sondern „Es muss alles wieder dahin zurück, dahin wir Männer vor 80 Jahre waren, denn das ist die eigentliche Männlichkeit“.

Doch Männer müssen sich bewusst machen, dass es **eine traditionelle Männlichkeit gibt, die von patriarchalen Vorstellungen geprägt ist.**

Was steckt hinter dem Begriff der toxischen Männlichkeit?

- Wettbewerb und Wettbewerb um Männlichkeiten



- Abwertung/Ablehnung von allem, was nicht der cis* -heterosexuellen/männlichen Norm entspricht
- Homo-, Inter- und Transphobie
- Binäres Denken (Mann vs. Frau)
- Sexuelles Verlangen und Anspruch auf Sex
- Body Shaming, um einer Norm zu entsprechen und stark zu sein (20% der jungen Männer bis 26 Jahre benutzen Filter, um ihr Äußeres in Sozialen Medien besser darzustellen, laut dem 3. Gleichstellungsbericht)
- Unterdrückung von Gefühlen und Ängsten, was zu Ansammlung an Wut führt, die irgendwo abgeladen werden muss
Folglich: Ausübung, Relativierung, Androhung von (sexualisierter) Gewalt, insbesondere gegenüber FLINTA* -Personen
- Täter-Opfer-Umkehr (z.B. Incels, Männerrechtler, Vaterrechtsaktivisten, #deuschrapmetoo, #Konsequenzenfür-Luke)

Es ist wichtig, toxische Männlichkeit nicht nur im Kontext von sexualisierter Gewalt zu sehen, sondern auch in Bezug auf das, wie Männer mit sich selbst umgehen, z.B. weniger zur Vorsorge gehen oder auf ihre Gesundheit achten.

Was ist ein Cookie-Feminist?

So nennt man die Männer, die, wenn sie etwas Gutes sagen, einen „Keks“, also eine Art Belohnung, haben wollen. Dabei erwischen sich viele Männer, die beginnen, sich für Gleichstellung einzusetzen. **Sie sind oft enttäuscht, wenn sie dann kein Lob bekommen.**

Anil sagte in einem Interview: „Seid nicht überrascht, wenn manche Frauen euch nicht sofort vertrauen. Noch nicht. Nicht, bis ihr beweisen könnt, dass ihr wisst, wie man richtig handelt. Männer haben eine schlechte Erfolgsbilanz. Und das ist nur fair.“

III. Wie kann ich als Mann ein Mitspieler sein?

Wann kann ich mich als Mann für Feminismus stark machen?

Männer sollten nicht in Räume, vor allem nicht in feministische Räume, gehen und so tun, als ob sie alles wüssten und Feminismus verstanden hätten. Es geht auch darum sich als Mann nicht so wichtig zu machen, gerade weil viele Männer mit dem Bewusstsein aufwachsen, dass nur ihre Meinung zählt. Das soll nicht heißen, dass Männer sich aus der feministischen Arbeit raushalten sollen. **Aber das bewusste aktive Zuhören fängt genau hier an.**



Bei Sexismus dagegen ist es wichtig nicht nur zuzuhören, sondern auch aktiv dagegenzuhalten.

Wo soll ich anfangen, wenn ich mich für Gleichstellung einsetzen will?

Stereotype Rollenbilder prägen Kinder schon in jungen Jahren, darauf machen Organisationen wie [Rose-Hellblau-Falle](#) oder [Pinkstinks](#) aufmerksam.

Deshalb ist es wichtig sich der eigenen Vorbildfunktion bewusst zu sein und auf die Kleinigkeiten im Alltag zu achten. **Welche Erwartungen stelle ich an andere und warum?** Sicherlich ist es einfacher den Erwartungen entsprechen zu handeln. Andererseits sind solche Zuschreibungen auch eingrenzend und mit Druck verbunden. Wenn Jungs mit Berufsbildern wie Astronaut, Mathematiker oder Fußballer aufwachsen, alles prestigeträchtige Aufgaben, ist es an sich nicht verkehrt. Nur wird es schwierig für diejenigen, die lieber Tänzer, Friseur oder Florist werden wollen. Und natürlich befördert so ein Ungleichgewicht die Ungleichheit der Geschlechter.

Sexistische Werbung in Großbritannien ist inzwischen gesetzlich verboten. Generell wird diskutiert, ob Gender Marketing verboten werden kann. Hier wirkt Politik sinnvoll geschlechterstereotype Vorstellungen entgegen. Allerdings gibt es noch einiges zu tun.

Warum wird Kritik am Patriarchat von Männern als Bedrohung wahrgenommen wird?

Männer profitieren bisher oft von patriarchalen Regeln. Kritik am aktuellen System nehmen sie daher vermutlich auch als Bedrohung wahr. Zudem sind sie selbst von sexistischer Sozialisation geprägt und übernehmen die Bilder, mit denen sie aufwachsen.

Laut der Leipziger Autoritarismus-Studie 2022 haben 30 % aller Männer in Deutschland ein geschossen sexistisches oder antifeministisches Weltbild.

Wie kann ich eine neue Männlichkeit entdecken?

Natürlich müssen wir als Gesellschaft kritisch über Männlichkeiten sprechen und fragen, wie Männer sich verändern können. **Aber du kannst dich auch selbst fragen: Wie frei kann ich von Stereotypen leben? Wie kann ich so leben, wie ich es möchte?**

Selbst Männlichkeiten sind von der patriarchalen Vorstellung betroffen. Das heißt, dass wir von einer patriarchalen Männlichkeit sprechen. **Auch Männer leiden unter dem Patriarchat: sie haben eine geringere Lebenserwartung, sind viel öfter von Suizid gefährdet, sie gehen weniger zur Krebsvorsorge oder generell zu Untersuchungen und rauchen viel öfter rauchen.**

Es geht also nicht darum Männer zu kritisieren. Anil ist dafür, dass Männer sich auch in ihren Gefühlen, in ihren Bedürfnissen ernst nehmen. Nur so können sie eine feministische Veränderung erreichen. Wenn



wir Männern immer noch sagen, sie dürften keine Gefühle äußern und sich ändern, dann bleibt alles beim Alten. Deshalb brauchen wir eine Offenheit für diese Themen.

Was bringt Männern Gleichstellung der Geschlechter?

Wenn wir unbezahlte und bezahlte Arbeit gerechter aufteilen, dann profitieren alle davon. **Männer oder Väter haben mehr Zeit für ihre Kinder und tragen nicht die alleinige finanzielle Last.** Die Familie hat insgesamt mehr Sicherheit, weil man sich die Verantwortung teilen kann. Gleichzeitig können Frauen wirtschaftlich unabhängig sein, indem sie Zeit für bezahlte Arbeit haben.

IV. Praxistipps

Was kann ich als Mann für eine feministischere Welt tun?

- Mach dir bewusst, dass Chancen nicht unter allen Geschlechtern gleich verteilt sind.
- Erkenne die Rolle von Geschlechterstereotypen an und versuche sie zu verändern.
- Hör zu, auch wenn das schwierig ist, und engagier dich in lebenslangem Lernen.
- Sprich dich gegen Sexismus aus und interveniert, wenn andere Männer Grenzen überschreiben. Konsens predigen und praktizieren. Tatsächlich andere darauf hinweisen, direkt oder im Nachhinein, unabhängig davon, ob Frauen dabei sind oder nicht.
- Gender Care Gaps (und alle anderen Gaps) sind real – Sorgearbeit und Mental Load teilen!

Damit kannst du beginnen:

- Denk über deine eigene Sozialisation zur Männlichkeit nach! Das kann ein erster Schritt sein, um als feministische Verbündete gegen Geschlechterungerechtigkeit aufzustehen – und feministische Veränderung in sich selbst zu finden.
- Werde dir deiner eigenen Privilegien und Macht bewusst.

Wie kann ich als Mann auf Äußerungen von Kollegen reagieren, die schwierig sind, die ich aber nicht eindeutig einordnen kann?

Am besten sprichst du es direkt an und sagst, dass du die Aussage schwierig findest. Das gilt vor allem bei Grenzüberschreitungen.

Wenn der Fall nicht so eindeutig ist, hilft es auch schon nachzufragen, wie das Gesagte gemeint war.

Das Schwierigste für Männer ist oft, sich in solchen Fällen emotional einzubringen und zu beteiligten, gerade weil sie nicht selbst betroffen sind. Hinzu kommt, dass Männer häufiger die Aussage anderer



Männer ernst nehmen als die von Frauen. Hier wirkt die Sozialisierung nach. **Umso wichtiger ist es, dass Männer in antifeministischen Situationen nicht schweigen.**

Du kannst dich aber auch immer an Strukturen wie die Antidiskriminierungsbeauftragte oder an den Betriebsrat wenden.

Wie kann ich Männer erreichen, die noch nichts mit Gleichstellung anfangen können?

Wir müssen alle Multiplikator*innen sein. Solche Veränderungen sind langwierige Prozesse. Deshalb ist es wichtig erstmal bei sich selbst anzufangen. **Wie wäre es mit einer längeren Elternzeit, vielleicht sogar als erster Mann unter den Kollegen?** Du kannst auch auf Social Media Personen folgen, die sich feministisch engagieren, um dich regelmäßig an Gleichstellung zu erinnern.

Interessantes Material, um Männer zu aktivieren:

- [Journal von HeForShe von UN Women](#) (auf Englisch, Spanisch und Deutsch)
- [Action Kit von HeForShe](#)
- [Büchertipps und weitere Infos](#)

Anil empfiehlt besonders diese Bücher:

- [JJ Bola, Sei kein Mann](#)
- [Jack Urwin, Boys Don't Cry](#)