

Starke Männer übernehmen Verantwortung - Eine Einladung für moderne Männlichkeit

Jahrhundertlang wurde Männlichkeit über Dominanz definiert. Ein Mann war stark, wenn er sich nahm, was er wollte – notfalls gegen Widerstand. Er war erfolgreich, wenn er andere unterwarf. Er war respektiert, wenn er keine Schwäche zeigte. Dieses Männerbild hat unermessliches Leid verursacht, vor allem bei Frauen, die diesem System unterworfen waren. Der Feminismus hat dagegen gekämpft, und das war bitter nötig. Und er kämpft immer noch, weil die Strukturen nachwirken.

Aber in diesem notwendigen Kampf ist etwas auf der Strecke geblieben: Wir haben definiert, was Männer nicht sein sollen: Nicht gewalttätig, nicht dominant, nicht unterdrückend. Alles richtig. Alles wichtig. Aber wir haben vergessen, ein Angebot zu machen, was Männlichkeit stattdessen sein kann. Wir haben ein Vakuum geschaffen, und in dieses Vakuum strömen jetzt die alten Bilder zurück. Andrew Tate und seine Nachahmer füllen die Leerstelle mit genau dem Gift, das wir überwinden wollten. Sie versprechen jungen Männern Orientierung, Stärke, Bedeutung – und liefern ihnen eine Anleitung zur Selbst- und vor allem Fremdversklavung. Es reicht aber nicht, gegen toxische Männlichkeit zu sein und deren Propagandisten zu belächeln. Wir brauchen ein positives Bild, was gute Männlichkeit sein kann. Dieser Text ist dafür ein Versuch. Wir wollen moderne Männlichkeit.

Moderne Männlichkeit ist keine Absage an Stärke. Im Gegenteil! Sie ist eine Absage an ein enges, verkümmertes Verständnis von Stärke, das nur Härte kennt und Verletzlichkeit als Schwäche diffamiert. Moderne Männlichkeit bedeutet die Freiheit, der Mann zu sein, der du sein willst – in der Verantwortung für andere. Du willst jeden Tag ins Gym gehen und achtest auf deine Ernährung? Hervorragend, dass du daran Spaß hast und gesund lebst. Mach das. Du willst für deine Familie sorgen können? Großartig. Das ist eine Form von Fürsorge, die Respekt verdient. Du willst beschützen können? Ja, bitte. Die Welt braucht Menschen, die sich schützend vor andere stellen.

Und gleichzeitig – und hier wird es entscheidend – moderne Männlichkeit bedeutet zu verstehen, dass wahre Stärke nicht darin liegt, andere klein zu machen, sondern gemeinsam zu wachsen. Dass Beschützen und Verantwortung Augenhöhe bedeutet und allen zugutekommt. Das alte Männerbild war ein Käfig, nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer selbst. Es hat Männer in Rollen gezwungen, die sie krank gemacht haben. Moderne Männlichkeit ist die Voraussetzung für wirkliche Gleichstellung. Denn die Statistiken sind eindeutig: Männer begehen häufiger Suizid und sprechen seltener über ihre Probleme. Das alte Bild hat Männer von ihrer eigenen Menschlichkeit abgeschnitten, und genau deshalb brauchen wir einen anderen Weg. Wir brauchen einen Weg, der Stärke nicht durch Unterdrückung definiert, sondern durch die Fähigkeit, Räume zu öffnen, statt sie zu verschließen.

Moderne Männlichkeit zeigt sich im Alltag. Sie zeigt sich im Vater, der sich Zeit nimmt für seine Kinder, der Windeln wechselt und Tränen trocknet, weil Fürsorge keine Geschlechterfrage ist. Sie zeigt sich im Partner, der Gespräche führt, statt Konflikte zu vermeiden, der Emotionen zulässt, statt sie wegzudrücken. Sie zeigt sich im Kollegen, der eine Kollegin unterstützt, statt sie zu untergraben, der Erfolg nicht als Nullsummenspiel begreift, sondern als etwas, das wächst, wenn wir es teilen. Sie zeigt sich in der Fähigkeit, Nein zu sagen zu den Erwartungen, die nicht zu dir passen. Du musst nicht der Ernährer sein, wenn deine Partnerin das besser kann oder will. Du musst nicht ständig konkurrieren. Du darfst weinen. Du darfst Hilfe brauchen und sie in Anspruch nehmen. Das ist keine Schwäche – das ist Menschsein.

Gleichzeitig darfst du stark sein wollen. Du darfst Ambitionen haben. Moderne Männlichkeit ist kein Verzicht auf Durchsetzungsvermögen, sondern die Einsicht, dass es darauf ankommt, wie und wofür du dich durchsetzt. Setzt du dich durch, um andere zurückzudrängen? Oder um Räume zu öffnen? Nutzt du deine Stärke, um zu dominieren? Oder um zu ermöglichen? Diese Fragen machen den Unterschied zwischen einem Männerbild, das einschränkt, und einem, das befreit.

Das alte Männerbild war eine Rollen-Diktatur. Es gab nur einen richtigen Weg, Mann zu sein, und wer davon abwich, wurde aussortiert. Schwul? Nicht männlich genug.

Sensibel? Nicht männlich genug. Künstlerisch? Nicht männlich genug. Dieses System hat unzählige Männer zerbrochen, die einfach nur sie selbst sein wollten. Moderne Männlichkeit ist inklusiv. Sie sagt: Es gibt unendlich viele Wege, ein Mann zu sein. Du kannst hart arbeiten oder Work-Life-Balance leben. Du kannst Muskeln aufbauen oder Poetry Slams schreiben, und sogar beides. Du kannst Fußball schauen oder tanzen gehen, und sogar beides. Du kannst Karriere machen oder Hausmann sein, und sogar beides.

Dabei ist diese Freiheit keine Beliebigkeit. Das gemeinsame Element ist Verantwortung. Verantwortung für Familie, Freunde oder den Sportverein. Die Verantwortung, diese Freiheit auch anderen zuzugestehen. Die Verantwortung, Strukturen zu bekämpfen, die andere Menschen einschränken, egal welchen Geschlechts. Und die Verantwortung, sich selbst immer wieder zu hinterfragen: Lebe ich gerade nach meinen eigenen Werten? Oder nach den Erwartungen eines Systems, das mich und andere einschränkt.

Junge Männer wachsen in einer Welt auf, die ihnen widersprüchliche Signale sendet. Einerseits wird ihnen gesagt, dass toxische Männlichkeit schlecht ist – zu Recht. Andererseits bekommen sie kaum Orientierung, was gut ist. In diese Lücke stoßen Figuren, die ihnen das alte Gift in neuer Verpackung verkaufen, die ihnen erzählen, der Feminismus habe ihnen ihre Männlichkeit geraubt, oder die ihnen versprechen, sie könnten ihre Würde zurückgewinnen, indem sie Frauen abwerten. Das ist eine Lüge. Und es ist eine gefährliche Lüge, weil sie verfängt, weil sie simple Antworten auf komplexe Fragen gibt, weil sie ein Feindbild liefert und damit das Gefühl von Kontrolle in einer Welt, die sich unkontrollierbar anfühlt.

Moderne Männlichkeit ist ein Teil unserer Antwort darauf. Feminismus kämpft dafür, Frauen von einengenden Rollenbildern zu befreien. Zu Feminismus gehört auch moderne Männlichkeit. Sie befreit Männer von einengenden Rollenbildern. Das sind keine konkurrierenden Projekte, sondern Projekte mit dem gleichen Ziel: Mehr Freiheit für alle. Es geht darum zu verstehen, dass die Befreiung der einen nicht die Unterdrückung der anderen bedeuten muss, dass wir nicht in einem Machtkampf gefangen sein müssen, in dem die eine Hälfte gewinnt und die andere verliert. Es gibt

einen Weg, wie wir alle gewinnen. Diesen Weg beschreiten wir, wenn wir aufhören, Freiheit als knappes Gut zu behandeln, das man aufteilen muss, sondern das mehr wird, wenn wir es allen ermöglichen.

Dieser Text ist kein Regelwerk, sondern eine Einladung, Männlichkeit neu zu denken. Nicht als Abkehr von Stärke, sondern als Erweiterung dessen, was Stärke bedeuten kann. Nicht als Schwäche, sondern als Mut – der Mut, gegen die Erwartungen anzugehen, die uns klein halten, der Mut, verwundbar zu sein, ohne uns weniger wertvoll zu fühlen, der Mut, andere groß werden zu lassen, ohne Angst zu haben, selbst kleiner zu werden. Moderne Männlichkeit kämpft gegen Systeme, die uns alle einschränken, Männer wie Frauen. Sie kämpft für eine Welt, in der jeder Mensch frei sein kann, ohne dass die Freiheit des einen die Unfreiheit des anderen bedeutet.

Sie kämpft dafür, dass ein 15-jähriger Junge heute nicht zwischen toxischer Dominanz und orientierungsloser Beliebigkeit wählen muss, sondern ein weiteres Angebot bekommt: Sei der Mann, der du sein willst. Und übernehme Verantwortung dafür, dass andere die gleiche Freiheit haben. Das ist moderne Männlichkeit. Freiheit in Verantwortung. Stärke, die ermöglicht statt einschränkt.

Unterzeichner:innen:

Julian Joswig, MdB

Theo Löcker, Gemeinderat Grüne Wien

Franziska Brantner, MdB

Ricarda Lang, MdB

Terry Reintke, MdEP

Jeanne Dillschneider, MdB

Tim Achtermeyer, MdL NRW

Rasmus Andresen, MdEP

Jasper Bahlke, MdL Schleswig-Holstein

Benedikt Döllmann, Gemeinderat Tübingen

Max Lucks, MdB

Zeno Oberkofler, Landtagsabgeordneter Südtirol

Peter Kraus, Gemeinderat Grüne Wien

Tjark Melchert, Mitglied Grüne Niedersachsen