

### **Männlichkeit und Partnerschaft – Teil 3**

In meinen vergangenen und gegenwärtigen Beziehungen kam irgendwann der Punkt, an dem meine Emotionslosigkeit in Bezug auf negative Gefühle, mein Unwillen zur Kommunikation und mein nicht beitragen zur Beziehungsarbeit zur Sprache kam. Ich habe bereits versucht zu beschreiben, wie ich in der Vergangenheit (aber auch Gegenwart) damit umgegangen bin und in wie weit mich meine Erziehung und Sozialisation dahingehend beeinflusst haben. Abschließend möchte ich auf den gesellschaftlichen Einfluss von Männlichkeit im Kontext von Beziehungen eingehen und mir Gedanken darüber machen was sich verändern muss.

Mit dem gesellschaftlichen Einfluss meine ich tief verwurzelte, patriarchale Strukturen, Androzentrismus, hegemoniale Männlichkeit, Heteropatriarchat. Es gibt verschiedene Ausdrücke, die ein und das selbe beschreiben sollen: In unserer Gesellschaft gibt es Strukturen die dafür sorgen, dass Männer mehr Macht, mehr Einfluss und mehr Möglichkeiten als FINTA haben. Diese Strukturen stehen einem gleichberechtigten Leben zwischen den Menschen im Weg und sie sorgen nicht nur dafür, dass FINTA unter diesen Bedingungen leiden, sondern auch Männer. Dennoch machen wir beinahe alles dafür, um diese Strukturen zu erhalten, oder kaum etwas dafür, um sie zu verändern.

Bereits von klein auf wurde mir ein Bild von der klassischen Beziehung vermittelt. Diese Beziehung findet zwischen zwei Personen statt, der eine ein Mann, die andere eine Frau. Dabei spielen Liebe und Treue eine wichtige Rolle. Die beiden Menschen sind immer für einander da, in guten wie in schlechten Zeiten. Nach einiger Zeit heiraten sie und gründen eine Kleinfamilie mit Kindern und Haustieren in einer eigenen Wohnung oder einem eigenen Haus. Die Frau wird Mutter und kümmert sich Zuhause um die Kinder, der Mann wird Vater und kümmert sich um die Arbeit und das Geld verdienen. Irgendwann ziehen die Kinder aus, was die Mutter aber nicht von ihren häuslichen Pflichten entbindet. Schließlich muss der Vater weiterhin arbeiten gehen und das Geld für die Familie verdienen.

In nahezu allen Familien meiner Freund\*innen sah es genau so aus. In jedem Kinderbuch, in jedem Hörbuch, in jeder Serie, in jedem Film, in jeder Fernsehsendung, in jedem Schulbuch, in jedem Unterrichtsfach, im Radio, in der Zeitung, in Zeitschriften. Einfach überall, wo es um Familien ging, wurde dieses klassische Bild einer Kleinfamilie bemüht. Und mit diesem Bild wurden gesellschaftliche Normen und Wertvorstellungen transportiert. Nämlich die einer heteronormativen Gesellschaft, in der der Mann einer Arbeit nachgeht und das Geld für sich, seine Frau und die Kinder verdient und sich die Mutter um die Erziehung der Kinder und den Haushalt kümmert. Mit der Arbeit und dem Geld kommt die Macht, sowohl gesellschaftlich als auch familiär. Er bestimmt wo es langgeht. Er ist der König, der Prinz, der Superheld, der Fußballstar, der Sterne Koch, der Chefarzt, der Wissenschaftler, der Millionär, der Harte, der Starke, der Unantastbare. Er, der Mann, ist der Autor sämtlicher Bücher die ich lese oder der Sänger jeder Band die ich höre. Ich will so sein wie er. Die Frau kümmert sich um den Haushalt und die Erziehung der Kinder, sie kümmert sich um die Fürsorgetätigkeiten, den Kontakt zu anderen Familienangehörigen, die Pflege der kranken Kinder, die Pflege alter und kranker Familienangehöriger, um das Frühstück, das Mittagessen, das Abendessen, um den Einkauf, um das Putzen, um die emotionale und körperliche Nähe. Sie hat keine Macht, dafür aber viele Verpflichtungen, sie ist die Königin, die Prinzessin, die Erzieherin, die Altenpflegerin, die Putzfrau, die Emotionale, die Schwache. Sie, die Frau, was ist sie eigentlich und welche Rolle spielt sie in meinem Leben? Sie ist die Person die sich um mich kümmert, sowohl Zuhause, als auch in einer Betreuungseinrichtung. Sie ist schwach und weich und gefühlvoll. Ihr wird nicht zugehört, sie verdient wenig bis kein eigenes Geld und sie hat keine Macht. Sie repräsentiert also alles, was ich nicht sein darf oder sein will.

Es geht weiter. All diese Punkte werden mein Leben lang flankiert mit alltäglichem Sexismus, Misogynie, mit sexualisierter Gewalt. Nur dass ich das nicht abbekomme und in den meisten Fällen nicht einmal wahrnehme. Ich nehme es auf, ich nehme es hin und ich reproduziere es. Weil es mir nicht schadet, sondern ganz im Gegenteil, ich profitiere davon. Jeder fiese Spruch gegenüber Mädchen im Kindergarten oder in der Schule, welcher sich unmittelbar auf ihr Geschlecht, oder auf damit verbundene Gedanken- und Verhaltensweisen bezieht; jede ungefragte Bewertung des äußeren Erscheinungsbildes einer Frau, also die Frisur, das Make Up, die Haut,

die Körperbehaarung, die Figur, der Gang, die Stimme; jede Abwertung von Frauen, welche sich auf das äußere Erscheinungsbild oder jegliche, als weiblich konnotierte Attribute bezieht; jedes Ignorieren der Wünsche und Bedürfnisse, jedes Ignorieren von Meinungen, Wortbeiträgen oder Wissen; jegliche Sexualisierung und Objektivierung; jedes mal, wenn ein Mann einer Frau auf der Straße hinterher pfeift und ich es ignoriere, oder so tue als würde ich es nicht hören, oder es tatsächlich nicht einmal registriere, weil es nicht meine Lebensrealität ist; jede Grenzüberschreitung gegenüber FINTA die ich mitbekomme und nicht einschreite, oder die in Medien gezeigt und als mehr oder weniger natürlich dargestellt wird; jedes Mal wenn die Glaubhaftigkeit von FINTA aufgrund ihres Geschlechts und damit verbundener Klischees in Frage gestellt wird und ihnen zum Beispiel bei Schilderungen von sexualisierter Gewalt nicht geglaubt wird und ihre eigene Verantwortung für das Geschehene erfragt wird;

All die genannten Punkte und viele weitere nehmen direkten Einfluss auf meine Wahrnehmung von FINTA in der Gesellschaft und meine Gedanken- und Verhaltensweisen ihnen gegenüber. Das wiederum wirkt sich darauf aus, wie ich meine Beziehungen zu Frauen führe<sup>1</sup>. In den aller seltensten Fällen war ich meinen Partnerinnen ein verlässlicher Partner, der an ihrer Seite stand, sie unterstützte und wichtige emotionale Arbeit in der Beziehung leistete. Ich hatte überhaupt kein Bewusstsein über die Notwendigkeit einer solchen Beziehungsarbeit. Die Fürsorge wurde immer von meinen Partnerinnen übernommen und ich habe sie nicht einmal wahrgenommen. Zu dieser Arbeit gehört persönlicher Wachstum und Veränderung der Beziehung. Dazu wiederum gehört Kommunikation und Kritik. Da ich aber nie offen dafür war, über Wünsche und Bedürfnisse innerhalb meiner Beziehungen zu sprechen, reagierte ich immer äußerst negativ auf Kritik, die mir gegenüber geäußert wurde. Ich nahm diese als Angriff auf meine Person wahr, als in Frage stellen der Macht, die ich wie selbstverständlich für mich beanspruchte. Ich fragte mich eher „wie kommt sie dazu, mich so zu kritisieren?“, als mich ernsthaft damit zu beschäftigen, geschweige denn mich zu verändern.

Bevor ich etwas über notwendige Veränderungen und wünschenswerte Verhaltensweisen innerhalb von Beziehungen schreibe, eine andere Frage: Was hindert uns daran, unser Verhalten zu reflektieren und Veränderungen vorzunehmen?

Es sind nicht „bloß“ die patriarchalen Strukturen und unsere Sozialisation bzw. ist das zu einfach, zu weit weg von meiner ganz persönlichen Verantwortung. Sage ich es sind die äußeren Umstände und ich bin Betroffener meiner selbst, gebe ich jegliche Verantwortung und damit die Möglichkeit der Einflussnahme ab. Es ist aber mehr. Es ist die Vorteilnahme, das Profitieren aus dem Zustand wie er ist, aus den Verhältnissen wie sie sind. Das wiederum führt zu einem Status Quo, also dazu, dass die Verhältnisse auch so bleiben wie sie sind.

Und Männer wie ich profitieren stark von dem Machtgefälle und den beschriebenen Unterschieden unserer Sozialisation. Das blinde Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Risikobereitschaft ohne sich Gedanken über mögliche Konsequenzen zu machen, Wissen zum besten geben und sich immer und überall Raum dafür zu nehmen und anderen Männern zu geben, sich sexistisch zu äußern und zu verhalten und damit durchzukommen, nicht auf enormen Widerstand zu stoßen, Privilegien zu genießen, die einen besser oder höher stellen, als andere Menschen, Lob und Anerkennung zu erhalten, stark zu sein – sowohl körperlich als auch psychisch - und niemals Schwäche zeigen (zu müssen). Und das alles ohne lästiges Nachdenken über sich selbst, sich Gedanken über eigene Fehlbarkeit, Probleme, Belastungen und Überlastungen machen zu müssen. Das ist nur ein Bruchteil, ein Ausschnitt all der Privilegien die wir aufgrund unseres Geschlechts genießen. Dir fallen bestimmt noch viele weitere ein. Und das sollten sie auch. Denn dann wird einem bewusst was Mann alles aufgeben oder zumindest in Teilen abgeben muss, um Schritte in Richtung einer gleichberechtigten, gleichwertigen, befreiten Gesellschaft zu machen.

Als Mann in dieser Gesellschaft, der sich darüber hinaus der politischen Linken zuordnet, muss es mir ein Anliegen sein, für die Gleichheit jeder Menschen einzustehen und diese aktiv zu unterstützen bzw. herzustellen. Wir dürfen es nicht hinnehmen, dass wir Männer von diesen

---

<sup>1</sup> Natürlich kann ich nicht für alle Männer sprechen, nicht alles trifft auf jeden Mann zu. Dennoch unterliegen wir mehr oder weniger den selben Strukturen und ähnlichen und/oder identischen Erfahrungen. Das darf aber keine Rechtfertigung und Legitimation für unser Verhalten sein, sondern sollte uns im Gegenteil unserer Verantwortung für Veränderung bewusst machen. Ich spreche in erster Linie von mir und meinen Erfahrungen.

ungleichen Strukturen profitieren und FINTA unter unseren Privilegien leiden. Davon abgesehen, das sei der Vollständigkeit halber erwähnt, leiden auch Männer unter Männern und dem gesellschaftlichen Bild von dem wie wir sein sollten. Immer stark zu sein, eine Antwort parat zu haben, Gewalt nicht zu scheuen und Macht zu haben, hat negative Auswirkungen auf Männer, die diesem Bild nicht entsprechen. Kleine Jungen, die im Kindergarten oder in der Schule Gefühle zeigen und dafür fertig gemacht werden, homosexuelle Männer die andere Männer lieben und dafür diskriminiert und angegriffen werden, oder Männer, die vielleicht das biologische Geschlecht teilen, sich aber nicht entsprechend der gesellschaftlichen Normen kleiden oder verhalten wollen. Das sind nur ein paar von einer Vielzahl von Beispielen.

Eine materialistische, antikapitalistische Linke setzt sich u.a. mit dem Einfluss kapitalistischer Verhältnisse auf die Ungleichheit zwischen den Geschlechtern in unserer Gesellschaft auseinander. Das ist wichtig und ich werde mich weiter und intensiver damit beschäftigen. Die befreite Gesellschaft ist aber, so schlimm das auch ist, alles andere als in Reichweite. Was kann ich also auf meiner ganz persönlichen Ebene verändern und wie möchte und sollte ich mich innerhalb von Partnerschaften verhalten?

Zunächst einmal muss ich mir der ganzen Scheiße überhaupt erst einmal bewusst werden. Durch Recherche, Selbstreflexion, Gespräche mit Betroffenen und Gespräche mit anderen Männern. Reflexionsarbeit ist ein stetiger Prozess. Das ist nicht nach einem Tag, einer Woche oder einem Jahr intensiver Auseinandersetzung beendet. Das sind Schritte in die richtige Richtung, aber solange die Unterschiede in unserer Gesellschaft nicht überwunden sind, so lange es Sexismus, Sexualisierte Gewalt und Misogynie gibt, so lange müssen wir Männer an uns arbeiten, uns unserer Privilegien bewusst werden und unsere gelernten Verhaltensweisen reflektieren und verändern. Wir müssen uns mit den Betroffenen solidarisieren, uns mit anderen Männern und FINTA organisieren und gemeinsam für eine befreite Gesellschaft kämpfen.

Innerhalb unserer Partnerschaften müssen wir lernen zu kommunizieren. Auf eine respektvolle, mitfühlende Art und Weise. Wir müssen lernen uns unsere Gefühle bewusst zu machen und sie mit anderen Menschen zu teilen. Damit meine ich nicht nur Gefühle von Glück, Freude und Zufriedenheit. Sondern auch Gefühle von Traurigkeit, Angst, Schwäche, Einsamkeit und Überforderung. Wir müssen lernen diese Gefühle zuzulassen und anderen Menschen zuzugestehen. Diese Gefühle müssen wir mit anderen Männern und unseren Partner\*innen teilen. Uns mitteilen. Unsere wichtigsten Menschen an unserem Leben teilhaben lassen. Ich möchte mich mitteilen und meiner Partnerin gegenüber Schwäche zeigen können. Mir Unterstützung und Liebe holen, aber auch in gleichem Maße zurück geben. Ich möchte für sie da sein, ihr zuhören, ihre Grenzen und Bedürfnisse respektieren und alles mögliche dafür tun, damit es ihr gut geht. Dazu gehört auch, nicht alles bei ihr oder anderen FINTA abzuladen. Diese Fürsorgearbeit wird ohnehin schon in den allermeisten Fällen von ihnen übernommen. Und das keineswegs freiwillig! Nur weil wir Männer es nicht auf die Reihe bekommen, uns mit unseren männlichen Freunden über unsere Probleme, Gefühle und Dinge die uns beschäftigen zu unterhalten. Das kann doch nicht unser Ernst sein!

All diese Verhaltensweisen aus meinen Partnerschaften, die ich bereits beschrieben habe, sind Beispiele, wie ich mich nicht mehr verhalten möchte. Stattdessen will ich mich regelmäßig mit meiner Partnerin darüber unterhalten, wo wir gerade in unserer Beziehung stehen, was unsere Bedürfnisse sind und was ich besser machen kann. Ich möchte auch nicht, dass diese Gespräche immer von ihr ausgehen, sondern ich will diese selbst einfordern. Innerhalb der Partnerschaft muss ich einen Beitrag dazu leisten, dass mir gegenüber Kritik geäußert werden kann. Ich muss diese also aktiv einfordern, sie annehmen und umsetzen.

Unabhängig davon, ob wir eine monogame oder nicht-monogame Partnerschaft führen, möchte ich meiner Partnerin Sicherheit und das Gefühl vermitteln, mir vertrauen zu können. Durch Support, Offenheit und Ehrlichkeit, durch emotionale und körperliche Nähe, durch Aufmerksamkeit und Interesse.

In der Vergangenheit gab es drei verschiedene Partnerinnen, die erkannt haben, dass es bei mir familiäre Hintergründe in der Biographie gibt, die sich auf mich als Mensch in der Gegenwart

auswirken. Erlebnisse, Situationen und Menschen, die sich auf mein Erleben und Verhalten auswirkten. Oft waren das nur Vermutungen, die sie aufgrund von Erfahrungen mit mir innerhalb der Beziehung anstellten. Gesprochen habe ich nie darüber. Stattdessen habe ich jegliche Fragen und Ratschläge zu therapeutischer Unterstützung abgewiesen und diese Freundinnen verletzt. In der Zeit in der ich diesen größeren Text schrieb, wurde ich erneut von meiner Partnerin auf ihre Wahrnehmungen angesprochen. Ausschlaggebend dafür war eine harmlose Situation die nicht so abgelaufen ist, wie ich sie mir vorgestellt habe. Ich machte dicht und verhielt mich ungewohnt unangenehm. Es fiel mir wirklich schwer, mich auf das Gespräch mit ihr am nächsten Tag einzulassen. Aber es hat sich so sehr gelohnt. Es hat Jahre und mehrere Partnerinnen gebraucht, bis ich es annahm und mich um Erstgespräche bei Therapeutinnen bemühte. Ich wusste zwar, dass es Dinge gibt, über die ich gerne mit jemandem reden möchte. Ich merkte auch, dass meine Gefühlswelt nicht normal oder zumindest nicht ideal zu sein scheint. Aber ich hatte vorher Angst, dass ich möglicherweise gar nicht ausreichend Gesprächsstoff und Inhalt liefern kann, um therapeutische Unterstützung zu erhalten.

Seit Dezember 2020 mache ich eine Therapie. Die aktuelle Diagnose ist eine komplexe post-traumatische Belastungsstörung. Ich habe kaum bis keinen Zugang zu negativen Emotionen, die ich aufgrund psychischer Schutzmechanismen in meiner Kindheit und Jugend weit von meinem Bewusstsein abgespalten habe. Das hat Auswirkungen auf meine Partnerschaften, auf Menschen die mir sehr wichtig und sehr nahe sind. Zwischen uns ist immer eine gewisse Distanz, da es mir schwer fällt bis unmöglich ist, über Probleme und Belastungen zu sprechen, da ich sie nicht wahrnehme. Weil ich aber merke wie gut es mir tut darüber zu sprechen, anderen Menschen nah zu sein und emotionale Nähe zu geben und zu erhalten, arbeite ich daran mich zu verändern.

Dieser Text ist daher einerseits persönliche Reflexionsarbeit und andererseits der Versuch, dies anderen Menschen und vor allem Männern transparent zu machen und sie möglicherweise zu motivieren, sich ebenfalls Gedanken über sich zu machen und Veränderungen herbeizuführen.

Ich kann nicht allen Menschen mit dem Geschriebenen gerecht werden und hoffe, dass ich nicht den Eindruck vermittelt habe das zu tun. Am allerwenigsten möchte ich irgendjemanden mit diesem Text verletzen.

Dieser Text ist entstanden zwischen September 2020 und Januar 2021. Die beiden anderen Männer unserer Gruppe haben mich mit Ratschlägen, Hinweisen und stets offenen Ohren dabei unterstützt. Einigen Menschen inklusive meiner Partnerin bin ich dadurch näher gekommen. Die Reflexion und das Schreiben haben Veränderungen bewirkt. Die Therapie ist eine davon.