

Kultur, Gesellschaft & Wissen

«Männer leben in einem Happyland»

Zum Fall Fernandes/Ulmen Wenn es um sexualisierte Gewalt geht, reagieren Männer mit Schweigen oder einem Abwehrreflex. Das geht auch anders: Eine Expertin und ein Experte sagen, was zu tun ist.

Martin Fischer

Die Reaktionen auf den Fall Fernandes/Ulmen haben es gezeigt: Frauen und Männer scheinen mehr denn je in unterschiedlichen Lebensrealitäten unterwegs zu sein.

Während Frauen geschockt und wütend reagierten, auf Social Media diskutierten und in Deutschland zu Tausenden auf die Strasse gingen, schienen Männer gleichgültig bis ratlos – und blieben stumm. Ein profundes «Verständigungsproblem» wurde diagnostiziert.

Wo also können Männer ansetzen, mehr mitreden, besser hinschauen? Christoph Gosteli, Gewalt- und Männerberater, beschäftigt sich seit neun Jahren beruflich mit Männern und hat konkrete Handlungsanstösse. Tabea Hässler forscht zu Sozialpsychologie und weiss, was es braucht, damit sich Gesellschaften verändern.

1 Akzeptieren, wie man wirkt

«Als Mann lebst du in einer Art Happyland», sagt Gosteli. «Da gibt es einfach Situationen, bei denen man sich nicht vorstellen kann, wie sie für Frauen oder auch queere Personen sind.» Etwa die Platzsuche im Zug: Eine Frau scanne viel stärker, wo sie sich hinsetzen könne und wo nicht. Sie habe ein anderes Risikobewusstsein.

«Wenn ich als Mann unterwegs bin, werde ich als potenzielle Gefahr gelesen, aufgrund meines Geschlechts und dessen, wie ich aussehe.» Das anzuerkennen, tue vielleicht ein bisschen weh, sagt Gosteli. «Aber damit muss ich fertigwerden, weil mein Gegenüber gute Gründe hat.»

Die Fälle um Gisèle Pelicot und Collien Fernandes und auch die Kriminalstatistiken zeigen: Für Frauen bleibt das Gefühl, dass sie nirgends sicher sind. Weder im digitalen noch im öffentlichen Raum, weder daheim noch in der Beziehung.

Gewaltdelikte in den eigenen vier Wänden sind im vergangenen Jahr hierzulande auf ein Rekordhoch gestiegen, Femizide und Vergewaltigungen nehmen zu. Gemäss Gleichstellungsbarometer geben mehr als vier von fünf Frauen an, übergriffige Situationen erlebt zu haben.

Gosteli macht ein Beispiel: «Wenn ich joggen gehe im Wald, kann es sein, dass mir eine Frau entgegenkommt.» Vielleicht habe diese Frau keine Angst. Aber es bestehe die hohe Wahrscheinlichkeit, dass sie mit Männern schon Schlechtes erlebt habe. «Sie weiss nicht, wer ich bin, aber sie sieht, dass ich ein Mann bin, und dann hat sie gute Gründe, besser vorsichtig zu sein.»

2 Abwehrreflex ausschalten

Viele Männer reagieren defensiv, wenn Fälle von sexualisierter Gewalt thematisiert werden. Sie schweigen oder erklären, dass sie selbst ja nicht so seien.

Sozialpsychologin Tabea Hässler erklärt den Abwehrreflex so: «Wir fühlen uns nicht gern in eine Ecke gedrängt.» Damit sich etwas verändere, müsse man aber Probleme benennen und über Sexismus und Gewalt reden können.



«Es hat eine hohe Wirkmächtigkeit, wenn Männer sich untereinander konfrontieren»: Da gibts noch Luft nach oben. Foto: Getty Images

Das heisst, nicht sofort abstreiten oder relativieren. «Der erste Impuls müsste sein: Ich höre jetzt mal zu», sagt Gosteli. Letztlich deute der Reflex wohl darauf hin: Es hat eben doch mit mir zu tun. Auch in alltäglichen Situationen reagierten wir mit Abwehr, wenn wir etwa auf ein Versäumnis hingewiesen würden.

Dazu müsse man bei sich selbst ehrlich hinschauen. «Was habe ich mir schon für Sachen reingezogen im Internet? Wie habe ich mich schon gegenüber Frauen verhalten?» Eine gewisse Scham gehöre dazu. «Dann fühle ich mich als Mann vielleicht auch ein bisschen grusig. Da muss ich durch.»



«Dann fühle ich mich als Mann vielleicht auch ein bisschen grusig. Da muss ich durch.»

Christoph Gosteli
Gewalt- und Männerberater

Wenn sich Männer zurzeit unter Generalverdacht gestellt fühlten, sei die Frage doch eher: Was können Männer tun, damit sich dieser Verdacht irgendwann auflöst?

3 Nachfragen und Rücksicht nehmen

Das Grundproblem: Männer wissen zu wenig über die Erfahrungen, die Frauen im Alltag machen. Es gilt nachzuzufragen und zuzuhören, Bücher zu lesen, Podcasts zu hören. Das Angebot sei gross, «es ist alles da», sagt Gosteli. Erst wer sich in die Perspektive anderer versetzen könne, werde rücksichtsvoller.

«Das Positive ist: Man kann einen Unterschied machen, jeden Tag, in den kleinen Sachen.»

Dass man beim Joggen vielleicht kurz stoppt und Abstand hält, um zu signalisieren, dass keine Gefahr von einem ausgeht. Oder abends die Strassenseite wechselt, wenn man einer Frau entgegenläuft. «Das sind kleine Elemente, die anderen aufzeigen, da nimmt jemand Rücksicht.»

4 Lernen, sich zu exponieren

«Problematisch ist, wenn Männer das Gefühl haben: Alles ist schon gut, wie es ist», sagt Männerberater Gosteli.

Über die Hälfte der Schweizer Männer findet, die Gleichstellung sei erreicht. Bei den unter 30-jährigen sind es sogar 63 Prozent – in der Generation Z gehen die Meinungen zwischen Frauen und Männern besonders weit auseinander. Doch Erhebungen des Bundes zeigen, dass

«es noch viel zu tun gibt» – bei den Löhnen, bei häuslicher Gewalt, bei der Aufteilung von Familienarbeit.

«Darum ist es wichtig, dass es Männer gibt, die dagegenhalten.» Und die etwas sagen, wenn sie Entscheidungen oder ein Verhalten deplatziert finden – auf Social Media, im Büro, unter Freunden, in der Whatsapp-Gruppe.

Zu intervenieren braucht Mut und kostet darum Überwindung. Wenn einem das nicht direkt im Moment gelinge, sei das auch okay, so Gosteli. «Es geht auch noch am nächsten Tag oder eine Woche später.» Konkret heisst das: Wenn jemand einen «gru-



«Wir orientieren uns stark an den wahrgenommenen Normen in unserem Umfeld.»

Tabea Hässler
Sozialpsychologin

sigen Witz» in der Whatsapp-Gruppe poste, könne man sagen: «Diesen Post finde ich problematisch.» Oder man könne den Ball zurückspielen und fragen: «Warum findest du das eigentlich lustig?» Dann sei man nicht gleich der, der alle belehren wolle.

«Privilegien sind oft unsichtbar», sagt Sozialpsychologin Tabea Hässler. Viele Männer sind es nicht gewohnt, sich unangenehm zu exponieren. «Aber das Ding ist: Man muss sich aussetzen», sagt Christoph Gosteli. «Es ist ein Privileg, das Männer haben. Viele Frauen, queere Personen oder von Rassismus Betroffene haben das nicht. Sobald sie sich draussen bewegen, sind sie ausgesetzt, sei es im Büro, auf der Strasse, im digitalen Raum.»

5 Bauchgefühl ernst nehmen

Eine Situation, die den meisten Männern vertraut sein dürfte: Jemand macht einen Spruch und man spürt, der ist deplatziert. «Dann kommt aber sofort der Verstand und sagt: Ist doch nicht so schlimm.» Da gilt es gemäss Gosteli, beim Bauchgefühl zu bleiben – und etwas zu sagen.

6 Unter Männern reden

«Wichtig ist, dass wir uns mehr von unserergleichen sagen lassen», sagt Tabea Hässler. Männer seien empfänglicher für Inputs von anderen Männern. Wenn Männer sich untereinander konfrontieren, wirkt das stärker.

Indem Minderheiten – in diesem Fall Männer, die für Ver-

änderung einstünden – eine Nachricht wiederholt kommunizierten, könnten sie die öffentliche Meinung beeinflussen, sagt Hässler. Direkter Kontakt, etwa in Familien oder Freundeskreisen, fördere den Abbau von Vorurteilen. «Wir orientieren uns stark an den wahrgenommenen Normen in unserem Umfeld.»

Im öffentlichen Raum bedeutet das für Männer: einschreiten, wenn sich andere Männer grenzüberschreitend verhalten. Dabei rät Gosteli, die Perspektive auf die betroffene Person zu richten. «Wenn eine Frau bedrängt wird, dann kann man sie fragen, was sie gerade braucht, ob alles okay ist. So geht man nicht in die Konfrontation.»

7 Immer weitertrainieren

Die Auseinandersetzung mit sich selbst sei nie fertig, sagt Gosteli. Jeden Tag könne man versuchen und üben, einen Unterschied zu machen. «Das ist Trainieren.»

Tabea Hässler sagt: «Am Ende profitieren wir von einer Gesellschaft, in der sich alle Menschen sicher und gehört fühlen.» Aus der Forschung ist bekannt: Die Menschen in Ländern, die sich um sozialen Ausgleich bemühen, sind glücklicher. Es ist kein Zufall, dass die gleichen Länder sowohl beim «World Happiness Report» wie beim «Global Gender Gap Index» ganz vorn liegen – Finnland, Dänemark, Norwegen, Island. Soziale Gleichheit geht direkt einher mit mehr Zufriedenheit, weniger Stress und besserer Gesundheit.