



## Männerpsychologie – ist das Thema wirklich verstanden?

Lesedauer 10 Minuten

Dies ist ein BrainCandy, für das man eine Triggerwarnung aussprechen könnte, da es sich doch ein wenig vom aktuell medial vorherrschenden Narrativ entfernt.

Kürzlich las ich ein Interview zwischen dem englischen Psychologen Dr. John Barry, ein Experte für Männerpsychologie, und den Ihnen vermutlich schon vertrauten Psychologen Rob Henderson, der ein erfolgreiches Substack zur Psychologie betreibt und der Erfinder des Konzepts der ‚Luxury Beliefs‘ ist ([BrainCandy 79](#)).

Ich habe die für mich überraschendsten Punkte herausgelöst und möchte Euch motivieren, diese Hypothesen einfach mal als zusätzliche Aspekte im Hinterkopf zu behalten. Bei weitergehendem Interesse lest das [Interview](#) oder besucht gar die [Website](#) von John Barry und der Forscherin Louise Liddon.



### Männer Psychologie: Ein vermintes Gebiet

Barry befragt Henderson, was er in Yale und Cambridge über männliche Psychologie gelernt hat.

Henderson macht den Punkt, dass es nicht viel speziell über Männer gibt. Er hat den Eindruck, dass, wenn man die Herausforderungen für Männer und die Kontroversen um männliches Verhalten hervorheben will, dies auf politisch korrekte Weise geschehen muss.

Wenn man Männer in irgendeiner Weise als Opfer darstellen wollte, würde das seiner Meinung nach zurzeit als schlicht unseriös eingestuft werden. Er glaubt nicht, dass die männliche Psychologie besonders ernst genommen wird oder werden darf.

Das ist auch mein Eindruck, wenn man die Deutungshoheit der Diskussion in Deutschland wahrnimmt, in der es schnell um toxische Männlichkeit, Patriarchat und natürlich Alte Weiße Männer geht. Ich habe ein grundsätzliches Problem, wenn komplexe Sachverhalte mit einfachen Bestimmtheiten ‚erklärt‘ werden. So wie in Deutschland aktuell alles, was nicht woke-links ist, gerne als rechts-außen stigmatisiert wird.

### Sozial überprägte männliche Empfindlichkeit?

Henderson zeigt eine andere Facette: Untersuchungen zur Entwicklungspsychologie haben ergeben, dass Jungen überraschender Weise empfindlicher (!) auf Umwelteinflüsse und elterliche Einflüsse reagieren als Mädchen. Bei Jungen, die in einem alleinerziehenden Elternhaus oder in einer besonders instabilen oder rauen Umgebung aufwachsen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie später Armut und Arbeitslosigkeit, Sucht, Kriminalität usw. erleben, viel größer. Er denkt, dass es sich lohnt, sich mit diesen Themen zu befassen, zumal immer mehr Jungen und junge Männer das Interesse an Bildung und Erwerbstätigkeit verlieren.

Barry bestätigt das: In armen Familien ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass ein Vater für Stabilität im Haushalt sorgt. Er frage sich, ob Jungen zu mehr Härte erzogen werden, weil wir instinktiv wissen, dass sie sensibler sind, wenn wir sie nicht zur Härte erziehen?



Henderson findet diese Hypothese interessant. Wir haben also diesen sozialen Druck auf Männer, hart zu sein, um ihre intrinsische Sensibilität auszugleichen. Joyce Benenson hat Untersuchungen durchgeführt, die zeigen, dass Jungen immunologisch schwächer sind als Mädchen, dass sie häufiger krank werden und an Krankheiten sterben. Auf dem Höhepunkt der Covid-Pandemie war es eine große Überraschung, dass Jungen und Männer häufiger an dieser Krankheit erkrankten und starben. In der landläufigen Vorstellung sind Männer robuster, auch weil sie meist körperlich stärker sind. Also sind Männer auch in anderer Hinsicht vielleicht nicht ganz so widerstandsfähig, wie wir dachten. Bekanntlich ist ja auch die Lebenserwartung von Männern ca. 5 Jahre niedriger als die von Frauen. Ausnahmen soll es in geschützten Umfeldern geben, wie etwa Klöstern, wo Männer ähnlich alt werden wie Frauen.

### **Unser Männerbild - geprägt von extremen Outliern?**

Henderson stellt fest, dass die unangenehmsten, feindseligsten, aggressivsten und widerstandsfähigsten Menschen wohl Männer sind, so dass alle denken, dass sich Männer im Allgemeinen so verhalten, während wir in Wirklichkeit nur an die oberen 5 oder gar nur 1 % der Männer denken, die sich so verhalten, während die meisten Männer nicht so sind.

Barry stützt diese Beobachtung: Aus psychologischer Sicht wehren sich manche auffällig aggressiven Männer gegen Menschen, die sie verletzen könnten, weil sie in ihrer Vergangenheit vielleicht schwer verletzt oder missbraucht worden sind. Sie nehmen eine raue Persönlichkeit an, damit sie nicht wieder gebrochen werden können.

Die Investigativ Journalistin Nora Vincent schlüpfte über ein Jahr in die Rolle eines Mannes. Sie erlebte dabei, dass Männer einen Panzer um sich herumtragen, der der Welt Stärke und Zähigkeit signalisiert, weil sie wissen, dass andere Männer spüren und ausnutzen, wenn sie schwach oder verletzlich erscheinen.

Männer lernen die Panzerung abzulegen. Der Psychologe Martin Seager hat beschrieben, dass in der Gruppentherapie mit Männern eine andere Dynamik herrscht als in gemischtgeschlechtlichen Gruppen, weil in Männergruppen viel gescherzt wird. Aber recht schnell geht die Dynamik vom Geplänkel zum Austausch ernster Erfahrungen und zum gegenseitigen Trösten über, und ebenso schnell kann die Dynamik wieder zum Geplänkel zurückkehren.

Mich persönlich haben die Hypothesen von Barry und Henderson bestätigt, weil wir in unserer psychodramatischen Forschung beobachten können, wie Männer diesen ‚Panzer‘ in unseren gruppenspezifischen Prozessen ablegen und uns dabei unbewusst an ihren vielen Unsicherheiten Teil haben lassen. Selbst wenn wir mit den Halbgöttern in Weiß im medizinischen Bereich zusammenarbeiten, gelingt es uns, dass die Koryphäen den Panzer lüften.

### **Ist das PATRIARCHAT ein Luxury Belief?**

Nach Barrys Beobachtung kursieren heutzutage in den sozialwissenschaftlichen Fakultäten einige diskussionswürdige Ideen, wie etwa stark negative Wahrnehmung von Männlichkeit, Ideen über männliche Privilegien und Patriarchatstheorien. Er fragt sich ob die Patriarchatstheorie ein Beispiel für Hendersons "Luxusüberzeugungen" ist?



Luxusüberzeugungen sind als Ideen und Meinungen definiert, die der Oberschicht Status verleihen, während sie der Unterschicht oft Kosten verursachen. Die Idee des Patriarchats könnte ein Luxusglaube sein. Viele Dinge fallen unter den Begriff Patriarchat, zum Beispiel glauben viele Menschen, dass die Ehe und die Monogamie ein Auswuchs des Patriarchats sind. Viele hochgebildete und wohlhabende Menschen verunglimpfen öffentlich die Ehe, das Patriarchat, die Männlichkeit... all diese Dinge fallen in ihren Augen in dieselbe Kategorie. Und doch heiraten diese Menschen am ehesten, lassen sich am seltensten scheiden. Aber sie haben durch die Verbreitung dieser Überzeugung unbeabsichtigt eine Situation geschaffen, in der Menschen mit niedrigem Einkommen seltener heiraten - es gibt mehr alleinerziehende Mütter, mehr Kinder, die ohne Vater aufwachsen.

Interessant ist, dass, wenn man öffentlich über die Probleme von Kindern spricht, die vaterlos aufwachsen, viele Anti-Patriarchats-Leute einen misstrauisch beäugen: "Warum sollte das ein Problem sein?", "Was ist so besonders an Vätern? Das eigentliche Problem ist, dass alleinerziehende Mütter nicht genug finanzielle Unterstützung haben, und wenn sie nur genug Geld hätten... ein Haufen Geld kann einen Vater ersetzen", und all das, denkt Henderson, ist mit einer Anti-Patriarchats-Ideologie verbunden, und ja, man könnte es als Luxusglauben betrachten. Wenn man auf einer Skala von eins bis zehn die Frage stellen würde: "Sind Männer ein Problem?", würden höher gebildete und wohlhabendere Menschen wahrscheinlich am oberen Ende der Skala liegen.

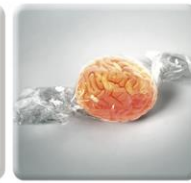
Ich kenne viele Beispiele für Hendersons Beobachtung. ‚Feel the News‘, heißt der Podcast von Sasha Lobo und seiner Frau Jule Lobo. Ein Podcast, den ich eher dem Luxury Beliefs Spektrum zuordnen würde.

Dort fallen von beiden die Begriffe ‚toxische Männlichkeit‘, ‚Patriarchat‘ und ‚Alte Weiße Männer‘ in hoher Frequenz. Die beiden sind gleichzeitig ein Paradebeispiel für das kritisierte patriarchale Lebensklischee: Sehr gut gebildet, verheiratet (bei großem Altersabstand) mit zwei kleinen Kindern, das Dritte ist unterwegs.

### **Der Wehrdienst – ein Stabilisator für junge Männer?**

Barry war überrascht von der Erkenntnis, dass das Militär gut für die psychische Gesundheit junger Männer sein kann. Henderson stützt das aus seiner eigenen Erfahrung. Das Militär sei sehr gut darin, aus Fremden Gemeinschaften zu bilden. Es gibt also eine Gemeinschaft, Kameradschaft, Struktur, Vorhersehbarkeit. All diese eindeutigen Richtlinien machen das Leben leichter, vor allem für junge Männer. In der Außenwelt gibt es all diese Fragen wie "Wer bin ich? Was mache ich eigentlich? All diese Ängste rund um die Identität. Aber beim Militär ist die Identität ganz klar. Henderson ist der Airforce beigetreten, weil er in Pflegefamilien aufgewachsen ist und so schnell wie möglich fliehen wollte, um dem völligen Chaos und der Unordnung um ihn herum zu entkommen.

18, 19, 20 sind die unbeständigsten Jahre im Leben eines jungen Mannes, in denen die Wahrscheinlichkeit am größten ist, Verbrechen zu begehen, aggressiv zu handeln, impulsiv zu sein, Drogen zu nehmen, zu schnell zu fahren. Das Militär stabilisiert die wackelige Phase des Lebens, und wenn man dann mit Anfang 20 seinen Wehrdienst beendet, hast man sich abgekühlt, ist gereift, ist nicht mehr so impulsiv und voller Wut und Hormone. Selbst wenn man also überhaupt nichts gelernt hat, war das eine Phase des Lebens, die man nicht allzu sehr vermasseln konnte.



Henderson konnte in der Folge über das Förderprogramm der Army sogar an der absoluten Topuniversität Yale studieren. Über den Wehrdienst hatte sich Henderson sprichwörtlich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf gezogen.

Hendersons Erkenntnisse finde ich spannend, allerdings spreche ich hier kein Plädoyer für eine generelle Wehrpflicht aus.

### Fazit

Ich wollte erst kein Fazit schreiben, da es mir vor allem darum ging, das aktuelle oft negativ gefärbte Framing von männlicher Psychologie bewusst zu machen.

Natürlich kennt jeder Männer mit toxischem Verhalten, kennt vielleicht einen echten Patriarchen und auch bockige alte Männer. Die Hypothesen von Barry und Henderson zeigen zusätzliche Perspektiven und man kann nur hoffen, dass die Wissenschaft das Buch der männlichen Psychologie noch nicht zugeschlagen hat. Den Buben wünsche ich, dass sie gute Bildung und viel Selbstwirksamkeit erfahren dürfen, die beste Chance für ein Leben ohne Bedarf für aufgesetzte Härte.

Wer sich in Deutschland mit dem Thema männliche Vulnerabilität weiter beschäftigen möchte, dem sei der Psychologe Adrian Wangerin empfohlen, der Mitbegründer des Male-Health Startups [Menty](#). Ein gutes [Interview](#) mit ihm erschien in der Welt, allerdings hinter der Bezahlschranke.

## Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

### Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**  
[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

