VINCENT-IMMANUEL HERR
MARTIN SPEER

»DOCH, ALLE MÄNNER!«

Was Frauen längst wissen und Männer nicht wahrhaben wollen

SPIEGEL Bestseller-Autoren



ullstein

Herr & Speer

»Doch, alle Männer!«

Vincent-Immanuel Herr & Martin Speer

»DOCH, ALLE MÄNNER!«

Was Frauen längst wissen und Männer nicht wahrhaben wollen

Ullstein

www.ullstein.de

ISBN 978-3-550-20472-2

1. Auflage November 2026
© 2026 Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin
Alle Rechte vorbehalten
Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de
Umschlaggestaltung: bürosüd, München
Gesetzt aus der Minion Variable Concept und Myriad Variable Concept
Satz: LVD GmbH, Berlin
Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Für Dorette, Frauke, Annette, Anna-Zoë,
Amy, Lynda, Maija, Uschi, Sabine
und
Eva-Maria, Ulrike, Brigitte, Irmgard, Julia, Anne, Kristin
sowie all die anderen Frauen, von denen wir
über dieses Thema gelernt haben und das weiterhin tun.

INHALT

VORWORT 13

EINLEITUNG 19
Was wir von Frauen gelernt haben 22
1. Frauen haben Angst vor uns Männern 26
2. Frauen sind frustriert und enttäuscht von uns Männern 28
3. Frauen wenden sich von uns Männern ab 30

DIE MÄNNLICHE VERHALTENSMATRIX 34
Die fünf Merkmale der männlichen Verhaltensmatrix 40
1. Die Matrix deckt die gesamte Spannbreite männlichen Verhaltens ab. 40
2. Die Matrix ist auf alle Formen von Sexismus anwendbar und zeigt auf, wie Männer jeweils dazu stehen. 41
3. Männer können auf der Matrix hin und her springen und nehmen unterschiedliche Verhaltensweisen ein – je nach Tagesform und Kontext. 44
4. Die Matrix liefert den Gegenbeweis zur männlichen Annahme »Nicht alle Männer«. 45
5. Die Matrix zeigt auf, dass Fortschritt möglich ist. 46

MÄNNLICHES VERHALTEN IM ALLTAG 47
Verletzen 47
Physische und sexualisierte Gewalt ausüben 49
Übergriffig werden am Arbeitsplatz 52
Frauen anfassen 56

Manspreading: Frauen Raum nehmen 59
Verbale Gewalt ausüben 62
Sexistische Witze über Frauen machen 65
Catcalling: Frauen hinterherrufen 68
Gaffen 71
Frauen fotografieren 73
Frauen verfolgen 75
Stalking: Frauen einschüchtern und kontrollieren 77
Digitale Gewalt ausüben 79
Ökonomische Gewalt ausüben 81
Weibliche Karrieren sabotieren 85
Weibliche Kolleginnen auf ihr Äußeres reduzieren 87

Bevormunden 92
Annehmen, dass Frauen schwächer seien 94
Weibliche Kompetenz unterschätzen 97
Mansplaining: Frauen die Welt erklären 101
Frauen unterbrechen 103
Frauen Emotionalität vorwerfen 107
Erfolgreiche Frauen herabsetzen im Dating 109
Frauen ungewollt Tipps geben oder Vorschriften machen 112
Männliche Vorfahrt beanspruchen 116
Frauen auf sozialen Medien belehren 119
Frauen für die Assistenz halten 120
Frauen sprachlich infantilisieren 123
Unterwürfigkeit von Frauen erwarten 125

Komplizenschaft 128
Wissen und schweigen 129
Kollektiv wegsehen 130
Verhalten anderer Männer entschuldigen oder relativieren 132
Strategische Inkompetenz betreiben 134
Karriere der Partnerin ausbremsen 137

Müttern Karrieren erschweren 139
Ideen von Frauen stehlen 143
Überlegenheit für sich beanspruchen 145

Normalisieren 148
Väter, die Söhne und Töchter unterschiedlich behandeln 149
Sexistische Vorurteile als Spaß tarnen 150
Tradierte Rollenverteilung als normal darstellen 153
Weibliches Aussehen und Alter kommentieren und bewerten 155
Den gönnerhaften Mann geben und Frauen loben 157
»Weibliche« Qualitäten abwerten 159
Gesprächsraum einnehmen, Gespräche dominieren 161

Ignorieren 163
Sich für einen der Guten halten 164
Männliche Fragilität: Kritik als Angriff verstehen 167
Gefahren oder Nachteile für Frauen herunterspielen 170
Hinter Frauen herlaufen, ohne Implikationen zu verstehen 173
Gesundheitsthemen von Frauen nicht ernst nehmen 176

Profitieren 180
Von niedrigen Erwartungen profitieren 181
Die Super-Dad-Dividende genießen 183
Mental Load bei Frauen abladen 184
Ernst genommen werden 187
Als Mann im Beruf profitieren 188
Ein höheres Sicherheitsgefühl genießen 191

Delegieren 194
Sorgearbeit an Frauen delegieren 195
Lösung von Geschlechtergerechtigkeit an Frauen delegieren 198
Von Frauen Aufklärung erwarten 201

Rationalisieren **204**
Frauenberichte wegerklären oder ablehnen 205
Victim Blaming: die Schuld bei Frauen suchen 207
Geschlechterungerechtigkeit biologisch begründen 209
Whataboutism: vom Thema ablenken 211
System übersehen, auf Einzelfall bestehen 213

Anerkennen **216**
Zuhören 217
Erst mal durchatmen 219
Die richtigen Fragen stellen 220
Sich informieren und weiterbilden 222
Der Realität ins Auge blicken 225
Eigene Einstellung und eigenes Verhalten kritisch reflektieren 226
Weibliche Leistung anerkennen 227
Frauen Credit geben 229
Sicherheitsbedenken von Frauen ernst nehmen 229
Frauen aussprechen lassen 231
Sich von der Mär des »starken Geschlechts« lösen 231
Sensibilität für Kontext entwickeln 232

Handeln **236**
Proaktiv handeln 239
Platz machen 241
Gerechte Verteilung von Aufmerksamkeit und Redezeit um- und durchsetzen 243
Anderen Männern Kontra geben 246
Schulter an Schulter mit Frauen stehen 250
Nicht »helfen«, sondern Verantwortung übernehmen 252
Mental Load anerkennen, verstehen und übernehmen 254
Längere Elternzeit nehmen 255
In Teilzeit gehen und Teilzeit ernst nehmen 257
Grenzen und »Nein« respektieren 259

Als Vater Vorbild sein 260
Finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit der Partnerin fördern 262
Karriere der Partnerin fördern und ermöglichen 264
Allyship im digitalen Raum leben 265
Sich öffentlich positionieren 266
In Therapie gehen, meditieren oder anderweitig Vorkehrung gegen eigene Dämonen treffen 269
Irgendetwas tun 270

NACHTRAG: ÜBER DIE SPANNUNG, ALS ZWEI MÄNNER DIESES BUCH ZU SCHREIBEN 272

DANK 274

LITERATUREMPFEHLUNGEN 277

ANMERKUNGEN 281

VORWORT

Ein langer Tisch, ein karger Raum, ein messerscharfer Satz: »Als Person, die persönlich betroffen ist von diesen Vorfällen und die alle heute angesprochenen Formen von Diskriminierung bestätigen kann, hoffe ich wirklich, dass die Männer hier im Raum nicht wieder rausgehen und das Thema abhaken, sondern diese Veranstaltung zum Anlass nehmen, Seite an Seite mit uns Frauen zu stehen.« Die junge Frau spricht mit ruhiger, klarer Stimme und blickt beim Sprechen ihre Kollegen nacheinander an. Nicht alle erwidern ihren Blick. Es sind die letzten Minuten eines gemischten Trainings zum Thema Male Allyship, das wir in einer großen deutschen Organisation durchführten. Teil des Trainings sind konkrete (aber anonymisierte) Beispiele von erlebtem Alltagssexismus im eigenen Haus sowie Wünsche und Tipps von Frauen für ihre männlichen Kollegen. Auffallend im Kontext dieses starken Appells, der uns seitdem gedanklich begleitet, waren zwei Dinge: Die Frau war hierarchisch niedriger gestellt und jünger als fast alle der anwesenden Männer, was sie aber nicht davon abhielt, klar Stellung zu beziehen; und die anwesenden Männer, die schon während der Veranstaltung in der Mehrheit skeptisch bis mental abwesend waren, zeigten selbst auf diesen direkten, kraftvollen und authentischen Aufruf der eigenen Kollegin kaum eine Reaktion.

Genau diese Diskrepanz – ein eindringlicher Appell einer Frau und die gleichzeitig verhaltene Reaktion ihrer Kollegen – ist allerdings kein Einzelfall. In unserer Arbeit nehmen wir ähnliche Muster wiederholt wahr, sei es in gemischten Gruppen, wie beschrieben, oder aber, wenn wir getrennt mit Frauen und Männern einer Organisation arbeiten. Wir

hören immer wieder von Frauen, dass sie sich Männer wünschen, die Themen rund um Sexismus und Diskriminierung (und damit auch sie als Frauen) ernst nehmen und zusammen mit ihnen an Lösungen arbeiten – dauerhaft, intrinsisch motiviert, proaktiv. Gleichzeitig blickt der durchschnittliche deutsche Mann weiter mit Skepsis, Desinteresse, Langeweile oder Opposition auf genau diese Fragen. Und die Ablehnung wächst, hierzulande und auch international, wie Daten zeigen. Und doch, oder vielleicht gerade deshalb, setzen Gleichstellungsbeauftragte, HR-Managerinnen, Veranstaltungsplanerinnen, aber auch Ehefrauen, Schwestern, Töchter und Mütter alles in Bewegung, um zumindest ein paar Männer im eigenen Umfeld zu einer Teilhabe am Einsatz gegen Sexismus und Diskriminierung zu bewegen. Sie motivieren, fordern auf, geben Bücher, Texte, Podcasts oder Links mit hilfreichen Informationen an Männer weiter, suchen Gespräche, organisieren Veranstaltungen und berichten von schlimmsten Erfahrungen on- und offline. Aber sie müssen immer wieder erleben, dass Männer auf diese Angebote, diese Wünsche, diese Bitten und Aufforderungen kaum oder nur selten eingehen. Im Gegenteil: Zu oft halten wir Männer die Berichte von Frauen für übertrieben, ihre Lösungsansätze für unnötig und das ganze Thema für lästig.

Schon seit Jahren ist eine Grundthese unserer Arbeit rund um *Male Allyship* (sprich: Männer als Verbündete), dass Männer eine persönliche Verbindung zum Problem brauchen. Sie müssen emotional berührt werden. Nur so wächst eine Bereitschaft und vor allem Motivation, selbst für die und bei der Lösung aktiv zu werden. Männer brauchen also ein Verständnis dafür, dass Sexismus nicht nur weit weg geschieht oder Frauen anderer sozialer Milieus, Länder oder Organisationen betrifft, sondern Frauen im eigenen Umfeld. Die eigene Kollegin, die eigene Schwester, die eigene Ehefrau und, besonders prägnant: die eigene Tochter. Erst dann, so haben wir sowohl bei uns selbst als auch bei vielen Männern, mit denen wir gearbeitet haben, immer wieder festgestellt, fällt der Groschen. Erst dann sind zumindest einige Männer bereit, ein Leben als Male Allys auch nur halbwegs in Erwägung zu ziehen. Es ist

bisher der effektivste Weg, Männer emotional an das Thema heranzuführen und damit dazu zu bringen, sich zu involvieren. Gleichzeitig bestätigen Fälle wie die der jungen Frau am Tisch voller Männer, dass selbst die persönliche Verbindung häufig nicht ausreicht. Es scheint also nicht genug zu sein, wenn die eigene Kollegin bestätigt, dass die Probleme massiv und omnipräsent sind. Diese junge Frau steht dabei exemplarisch für Millionen Frauen, denen von uns Männern die angebrachte Aufmerksamkeit vorenthalten wird.

Ein Teil der Erklärung für diesen Umstand findet sich in der hartnäckigen männlichen Überzeugung, dass sexistische Vorfälle, so sie überhaupt anerkannt werden, ausschließlich von einer kleinen Gruppe von Männern verübt würden, also Einzelfälle seien. Männliches Denken und männliche Logik gestalten sich in diesem Kontext äußerst binär: Es gebe nur Täter und Nichttäter. Dabei sei die Kategorie der Täter verschwindend klein, die Kategorie der Nichttäter, zu der sich fast alle Männer selbst zählen, unüberschaubar groß. Diese Überzeugung von der eigenen Nichttäterschaft beziehungsweise der Binarität des Problems ist nicht nur weit verbreitet unter Männern, sie ist auch der zentrale Grund, weshalb Männer wahlweise defensiv, abweisend oder völlig desinteressiert auf selbst schwerste sexuelle Übergriffe reagieren, die in die öffentliche Debatte gelangen.

Dabei ist, wie Feministinnen, Wissenschaftlerinnen, Politikerinnen, Aktivistinnen, ja Frauen jeglicher Hintergründe seit Jahrzehnten anmerken, diese männliche Vorstellung von einer vermeintlichen Binarität aus wenigen Tätern und vielen Nichttätern nicht nur eine massive Vereinfachung, sondern schlichtweg falsch. Männliches Verhalten, das letztlich Gewalt, Diskriminierung, Unterdrückung, Bevormundung oder die Inkaufnahme dessen gegenüber Frauen begünstigt, ermöglicht oder legitimiert, bildet sich sowohl in sozialen Normen, medialen Bildern und gesellschaftlichen Vorstellungen ab als auch ganz konkret im Alltag. Damit formen sich viele kleine, unerkannte Handlungen nach und nach zu einer gigantischen strukturellen Schieflage. Selbst jene männlichen Verhaltens- und Denkweisen, die als völlig normal gelten

oder (von uns Männern) kaum hinterfragt werden, sind Teil des größeren Problems. Es gibt also keineswegs nur Täter und Nichttäter, sondern einen großen, schattierten und sich selbst reproduzierenden Graubereich. Ein Bereich, in dem sich viele, womöglich sogar alle Männer regelmäßig aufhalten, ohne ihn als problematisch oder überhaupt real anzuerkennen.

Nun reicht es aber nicht, uns Männern im Abstrakten vorzuhalten, dass auch wir, selbst diejenigen mit guten Intentionen, Teil eines überwältigenden Problems sind. Unsere Erfahrung in der Arbeit mit reinen Männergruppen zeigt, dass wir so konkret und spezifisch wie möglich werden müssen. Nur so entwickeln Teilnehmer eine Bereitschaft, die Verbindungen und Verknüpfungen zwischen Buzzwords und hitzig geführten Debatten im Großen sowie der eigenen Lebensrealität und dem eigenen Verhalten im Kleinen zu ziehen. Ebenso ist es nicht ausreichend, ausschließlich problematisches Verhalten zu katalogisieren und offenzulegen; vielmehr muss auch eine Alternative aufgezeigt werden.

Das tatsächliche Gegenteil von männlicher Täterschaft – ob grob, auffällig und offensichtlich oder subtil, symbolisch und leicht zu übersehen – ist nicht Nichttäterschaft, sondern Male Allyship. Das bedeutet: ein männliches Leben mit Frauen auf Augenhöhe, das sich durch Zuhören, Selbstreflexion, Lern- und Anpassungsbereitschaft, aktives Handeln und kontinuierlichen Einsatz auszeichnet und in der Folge nicht nur für Frauen maßgeblich Fortschritt, Zugänge und Sicherheiten herstellt, sondern auch für uns Männer mit verbesserten Beziehungen zu Frauen, einer höheren Lebensqualität und, auf volkswirtschaftlicher Ebene, höherer Produktivität und Erfolgen einhergeht. Denn nicht nur problematisches männliches Verhalten selbst lässt sich sehr genau herausarbeiten, sondern auch ganz konkrete Wege, wie wir von Tätern und Mittätern zu echten Verbündeten werden können. Dafür brauchen wir eigentlich nicht viel mehr zu tun, als Frauen zuzuhören, von ihnen zu lernen und das Gelernte umzusetzen.

Dieses Buch hat sich zwei Ziele gesetzt: erstens die Mär der Binarität

aus Tätern und Nichttätern aufzubrechen und die Schattierungen dazwischen für uns Männer sichtbar, verständlich und für den eigenen Kontext relevant zu machen; und zweitens, Male Allyship als wertvolle Praxis aufzuzeigen und Männer dazu zu ermutigen.

Als zwei Männer haben wir das Buch nicht nur für männliche Leser, aber mit einem Fokus auf und einer Einladung an sie geschrieben. Die hier geteilten Perspektiven von Frauen auf männliches Verhalten konfrontieren uns Männer mit unbequemen Tatsachen, fordern uns heraus und mögen selbst Männer, die sich bereits als feministisch begreifen, schockieren. Vor allem aber werden wir Männer uns selbst in den geschilderten Verhaltensweisen wiederfinden, in den problematischen und ab und zu auch in den hilfreichen. Das ist auch in Ordnung so: Es ist nicht unser Ziel, auf Schuld hinzuweisen, sondern für Verantwortung zu werben.

Denn letztlich haben wir das Buch zu einem Teil auch für uns selbst geschrieben beziehungsweise schreiben müssen. Dies mag nicht unsere ursprüngliche Intention gewesen sein, ist aber fraglos ein Ergebnis des Recherche- und Schreibprozesses. Durch die Antworten und Perspektiven von Frauen, auf denen dieser Text basiert, haben wir beide jeden Tag dazugelernt, mal überrascht, mal zerknirscht, mal mit Humor, mal erschüttert. Beim Sichten der Daten und Erfahrungen mussten wir uns häufiger an die eigene Nase fassen, als wir erwartet hatten. Zu häufig klangen in den Beiträgen Verhaltensweisen an, die wir sehr wohl aus unserem eigenen Denken und Handeln kennen. Wenn wir eine Sache gelernt haben, dann diese: Sexistische Diskriminierung gegen Frauen ist in deutlich mehr Situationen präsent, als uns bewusst war. Und wir Männer sind deutlich häufiger Teil des Problems, als wir wahrhaben wollen.

Doch nicht nur wegen des Problems des (unerkannten) Sexismus ist dieses Buch wichtig für uns und, so hoffen wir, hilfreich für andere Männer, sondern auch wegen der Lösungsansätze, die wir im letzten Teil anbieten und die auf der Bereitschaft von Frauen basieren, uns Männern konkrete Werkzeuge und Tipps an die Hand zu geben. Gekoppelt sind

diese Werkzeuge an die Erwartung, dass sie auch eingesetzt werden, täglich und kontinuierlich – für uns selbst, für die Frauen in unserem Leben und für eine Gesellschaft, in der solche Bücher irgendwann nicht mehr nötig sind.

Vincent-Immanuel Herr & Martin Speer,
August 2026

EINLEITUNG

Im Frühjahr 2024 machte ein Social-Media-Experiment die Runde. In kurzen Videos wurde Frauen unterschiedlichster Hintergründe ein hypothetisches Szenario vorgelegt: Wenn sie allein im Wald unterwegs wären, wem würden sie lieber begegnen: einem fremden Mann oder einem Bären? In den meisten Fällen wählten die befragten Frauen den Bären. Sie begründeten dies häufig mit der statistisch deutlich höheren Chance, Gewalt von Männern zu erleben als von Bären, damit, dass Bären sie immerhin als »menschliches Wesen« wahrnehmen würden oder sie das wilde Tier für berechenbarer hielten als einen unbekannten Mann.[1]

Waren die Antworten auf diese recht einfache Fragestellung bereits bemerkenswert, so waren die männlichen Reaktionen auf das weibliche Antwortverhalten erschreckend. Kommentarspalten, Videoreaktionen und Debatten wurden dominiert von wütenden Männern, die den Frauen wahlweise Dummheit, Naivität oder schlicht Männerfeindlichkeit vorwarfen. Ein grotesker, fast schon ironischer Effekt: besserwisserische, gehässige, aggressive und bevormundende Männer, die online Gewaltausbrüchen gegenüber Frauen freien Lauf lassen und gleichzeitig überrascht sind, weshalb eine Mehrheit der Frauen anscheinend Angst vor ihnen hat. Wiederkehrend in der Debatte war der männliche Universalkonter: »Nicht alle Männer!« Das Social-Media-Experiment mit millionenfacher Reichweite und Interaktion lieferte einen wichtigen Hinweis darauf, wie Männer in ihrer Gesamtheit von einem Teil der Frauen wirklich gesehen werden.

Das Experiment war auch für uns von Interesse. Während sich unsere

Arbeit in den letzten zehn Jahren primär auf die Arbeit mit Männern konzentriert hat, so haben wir in all den Jahren auch von Hunderten Frauen ihre Einstellungen zu und Perspektiven auf Männer vernommen. Je mehr dieser Gespräche wir führten – privat, in Diskussionsrunden nach Veranstaltungen oder in Fokusgruppen mit weiblichen oder queeren Teilnehmerinnen in Unternehmen, Behörden, wissenschaftlichen Instituten oder beim Militär –, desto mehr zeichnete sich ein Bild ab, das die für viele Männer überraschenden Ergebnisse der »Man or Bear«-Debatte bestätigte. Viele Frauen erleben Sexismus – von der verbalen Herabwürdigung oder bewussten Ausgrenzung und Verniedlichung im Job bis hin zur körperlichen Gewalt – nicht nur in atemberaubender Regelmäßigkeit, sie geben auch immer wieder an, dass es nicht nur eine Minderheit von Männern ist, die Probleme verursacht, sondern die Mehrheit.

Zeitgleich nahmen wir aufseiten der Männer ein anderes Phänomen wahr: Während nicht wenige Männer unser letztes Buch, *Wenn die letzte Frau den Raum verlässt*[2], mit Offenheit, Interesse und Selbstkritik annehmen konnten, so vernahmen wir doch immer wieder von Männern die Kritik, das Buch würde zu einseitig und zu negativ auf Männer schauen. »Wo sind die guten Männertypen? Ihr beschreibt Extreme. Ich sehe mich als Verbündeter. So schlimm kann es nicht sein.« Das waren Reaktionen, die wir mehrfach hörten. Selbst progressive Denker äußerten Zweifel, ob das Buch Männer nicht zu hart angehen würde. Manch ein männlicher Kritiker monierte die »negative Typologisierung der Männer« und sah darin eine Gefälligkeit »gegenüber dem Feminismus«.[3] Auch wenn dieses Feedback in vielen Fällen ernst gemeint und überlegt war, so schwebte darüber doch wieder der männliche Universalkonter: »Nicht alle Männer.« Während Frauen uns gegenüber also eine breite Beteiligung von uns Männern an sexistischen Strukturen, Normen und Verhaltensweisen ausdrücken, so stemmen sich selbst halbwegs progressive oder wohlwollende Männer gegen genau diese Analyse – von beinharten Sexisten oder Antifeministen ganz zu schweigen. Dieser Kontrast zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung von

uns Männern stellte folgende Frage in den Mittelpunkt unserer Überlegungen:

Wie viele Männer sind tatsächlich, ob gewollt oder ungewollt, bewusst oder unbewusst, Teil des Problems?

Diese Frage können wir als Männer gar nicht selbstständig beantworten. Stattdessen sind wir darauf angewiesen, direkt und ungefiltert von denjenigen zu hören und zu lernen, die sich lieber einen Bären als einen fremden Mann wünschten: Frauen.

Was wir von Frauen gelernt haben

Basierte unser letztes Buch auf Gesprächen mit an die tausend Männern, so basiert dieses Buch auf den Perspektiven von Frauen. Diese haben wir auf unterschiedlichen Wegen aufgenommen. Einen Teil der Primärquellen stellen die Frauen und auch queeren Menschen, die wir in den letzten Jahren in unterschiedlichsten Kontexten getroffen haben: Gleichstellungsbeauftragte, HR-Leiterinnen, Studentinnen, weibliche Führungskräfte, Berufseinsteigerinnen, Soldatinnen, Mütter, Frauen ohne Kinder, Professorinnen und Forscherinnen, Autorinnen, Lektorinnen, Lehrerinnen, Bankerinnen, Ingenieurinnen, Hausfrauen, Rentnerinnen, Handwerkerinnen und viele weitere. In dezidierten Fokusgruppen, auf Veranstaltungen, bei Workshops und Trainings sowie auch in privaten Gesprächen haben wir in den letzten Jahren viel von Frauen gelernt und so Einblicke in weibliche (und zu einem geringeren Maße queere) Perspektiven erhalten.

Über diese direkten Gespräche formeller oder informeller Art hinaus haben wir für dieses Buch eine öffentliche Umfrage entwickelt, die unter deutschsprachigen Frauen in Umlauf gebracht wurde und deren Ergebnisse für das Buch die zweite Gruppe an Primärquellen stellen. Rund 300 Frauen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz sowie einer Handvoll weiterer Länder beteiligten sich daran, Frauen aus allen Generationen, mit unterschiedlichen beruflichen und sozialen Hintergründen, vom Land und aus der Stadt. Zu Beginn stellt sie einige allgemeinere Fragen zu weiblichen Perspektiven auf Männer, die meisten aber zielen direkt auf den Bereich ab, den wir Männer so häufig übersehen oder unterschätzen. Dies haben wir »subtilen oder symbolischen Sexismus« genannt beziehungsweise konkret gefragt, welche problematischen Verhaltensweisen Männer besonders häufig übersehen. Ebenso haben wir die Teilnehmerinnen gebeten, mit uns möglichst konkret zu teilen, was sie von Männern als Verbündeten er-

warten, welche Vorschläge oder Handlungsempfehlungen sie uns geben können.

Nicht wenige der Teilnehmerinnen haben jenseits der Beantwortung der Fragen tiefe und verletzliche Einblicke in ihre eigenen Erfahrungen mit Männern gegeben – in der Familie, im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz, in der Ausbildung oder in Schule und Studium. Wir waren darauf vorbereitet, erschreckende Geschichten zu lesen. In unseren Fokusgruppen mit Frauen und queeren Teilnehmenden erhalten wir regelmäßig Einblicke in deren Erfahrungen. Und trotz aller mentalen Vorbereitung haben uns die Ergebnisse der Umfrage schockiert. Nicht nur wegen der vielen schonungslosen Berichte über erlebten Sexismus, sondern vor allem wegen der Eindeutigkeit in der Bewertung von Männern insgesamt.

Ob nun in direkten Gesprächen, in dezidierten Formaten oder in der Umfrage: Trotz aller Unterschiede in Biografie, Hintergrund, Berufsstand, Sektor oder auch kultureller Prägung der Frauen zeigte sich in ihren Einschätzungen immer wieder ein gemeinsamer Nenner: wir Männer. Ob gewollt und bewusst oder auch unbeabsichtigt, verursachen, erhalten oder verstärken wir Männer durch wahlweise Handeln oder Nichtstun das Problem des Sexismus. Das ist die Realität, die Frauen längst kennen, wir Männer aber nicht wahrhaben wollen.*

---

* Im Buch sprechen wir viel über Männer und Frauen. Das soll nicht heißen, dass wir queere oder diverse Perspektiven auf die zugrunde liegende Thematik von Sexismus ignorieren würden. Im Gegenteil: Männliches sexistisches Verhalten nimmt sich allzu häufig gerade jene Minderheiten zum Ziel seiner Diskriminierung und Gewalt. Die diesem Buch zugrunde liegenden Zahlen, Daten, Umfragen und Gespräche haben aber in aller Regel eine binäre Prägung und einen Fokus auf Männer und Frauen. Dieser Fokus drückt sich folglich auch in den Analysen dieses Textes aus, auch wenn beschriebene Dynamiken in vielen Fällen in anderen Geschlechtsdimensionen greifen. Als Teil des Gender Equality Advisory Council der G7-Staaten haben wir uns unter dem Vorsitz von Jutta Allmendinger und den anderen Mitgliedern explizit für einen stärkeren intersektionalen Ansatz und



Prägnant zeigen lässt sich das z. B. an den Antworten zur ersten Frage der Umfrage. Hier wollten wir von den Teilnehmerinnen wissen, welche Emotionen ihnen zuerst kommen, wenn sie an Männer denken. Auch hier waren wir auf negative Antworten vorbereitet, wir vermuteten ein insgesamt durchmischtes Bild der emotionalen Reaktionen. Aber auch hier kam es anders: Die Reaktionen waren in ihrer Fülle überwiegend negativ bis äußerst negativ. So war der häufigste verwendete Begriff »Generytheit« oder eine Variation davon. Der zweithäufigste war »Wut«, der dritthäufigste Begriff »Liebe«. Auffallend war hier aber, dass dieser Begriff selten allein stand, sondern meist mit negativen Begriffen kombiniert wurde. Eine typische Antwort sah also zum Beispiel so aus: »Liebe, Generytheit, Enttäuschung«. Weitere oft genannte Emotionen waren »Frustration«, »Enttäuschung«, »Angst«, »Desinteresse«, »Unsicherheit«, »Resignation«, »Erschöpfung«, »Macht«, »Unverständnis«, »Zuneigung« und »Sorge«.

---

eine breitere Datenerhebung ausgesprochen. Vergleiche GEAC, »A Shared Vision for Gender Equality«, 2022, Seiten 72 ff., https://g7.utoronto.ca/GEAC/2022-12-21_FullReport_Final.pdf

Während einige Frauen durchaus ein eher positives Bild von Männern im eigenen Umfeld haben (Frauen erwähnen hin und wieder den eigenen Mann oder Partner als progressiv, hilfreich und respektvoll, auch wenn er trotzdem viel übersieht), so deuten die Ergebnisse auf eine breite Skepsis oder sogar Ablehnung gegenüber männlichem Verhalten im Allgemeinen hin. Diese negative Einstellung ist kein Ausreißer, sondern scheint unter Frauen weitverbreitet zu sein. Ebenso fokussiert sich die weibliche Genervtheit oder Frustration nicht nur auf vereinzelte Männer mit eindeutig frauenfeindlichen Einstellungen, sondern auf Männer als Bevölkerungsgruppe. Auf die Frage, ob Teilnehmerinnen der These zustimmen, »dass alle Männer, also auch die ›wohlwollenden‹, auf irgendeine Weise Teil des Problems von Sexismus waren oder immer noch sind«, antworteten über 90 Prozent der Teilnehmerinnen zustimmend, also »voll und ganz« (48 Prozent) oder »großteils« (44 Prozent).

Auch wenn an unserer Umfrage nur eine überschaubare Zahl von Frauen teilgenommen hat, so decken sich die Ergebnisse dennoch mit anderen Erhebungen und repräsentativen Untersuchungen. Frauen und Männer distanzieren sich zunehmend voneinander, emotional, sozial und politisch: In Großbritannien sagen nur noch 35 Prozent der jungen Frauen unter 25 Jahren, sie hätten ein positives Bild von Männern, lediglich 11 Prozent äußern ein sehr positives Bild.[4] In den USA sind alleinstehende Männer deutlich häufiger auf Partner:innensuche als alleinstehende Frauen. Dort suchen 50 Prozent der Single-Männer eine Beziehung, aber nur 35 Prozent der Single-Frauen.[5] International zeigt sich die Distanz auch als gesellschaftliches Spannungsfeld. Daten aus 30 Ländern, von Brasilien über Italien, USA bis in die Niederlande, belegen, dass 51 Prozent der Bevölkerung sehr starke bis mäßige Spannung zwischen den Geschlechtern wahrnehmen. Besonders hoch ist der Wert in Südkorea (76 Prozent), aber auch in den USA (58 Prozent) liegt er über dem Durchschnitt. In Spanien nehmen 49 Prozent diese Spannung wahr, in Deutschland und Frankreich jeweils rund 40 Prozent, in Schweden 36 und in Polen 25 Prozent.[6] Eine Mehrheit der

Männer in Deutschland (55 Prozent) meint mittlerweile, für die Gleichstellung zwischen Frauen und Männern wurde schon genug getan, während nur 36 Prozent der Frauen diesem Befund zustimmen.[7] Die Entfremdung zeigt sich zunehmend auch politisch. In mittlerweile 18 von 32 untersuchten europäischen Ländern gibt es einen messbaren und teils wachsenden Abstand in den politischen Präferenzen zwischen jungen Frauen und Männern, bei dem Frauen tendenziell eher links und Männer eher rechts stehen und wählen.[8] Ähnliche Entwicklungen sehen wir in den USA, wo sich junge Frauen liberalen Ideen stärker verbunden fühlen und junge Männer eher konservative Ansichten hegen.[9]

Die Zahlen zeigen eine Kluft, die größer ist als einzelne Missverständnisse oder Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Frauen und Männern. Sie hat Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft: am Arbeitsplatz, in der Politik, im Privatleben. Viele Frauen erleben einen Mann nicht nur als möglichen Verbündeten, geliebten Partner oder geschätzten Kollegen, sondern eben zeitgleich auch als unkalkulierbares Risiko, als Machtfaktor und, ja, auch als Zumutung.

Führen wir also all diese Daten und Perspektiven zusammen, so müssen wir Männer folgende drei Schlüsse ziehen:

1. Frauen haben Angst vor uns Männern

Angst spielt eine zentrale Rolle in der weiblichen Bewertung von uns Männern. Ein Grundlevel an Angst zieht sich durch verschiedene Lebensbereiche und ist – nicht überraschend – besonders ausgeprägt angesichts der Möglichkeit männlicher physischer oder sexueller Gewalt. Besonders bemerkenswert: Im Jahr 2025 wurde im Rahmen einer Studie Frauen aller Altersklassen die recht allgemeine Frage gestellt: »Was macht dir Angst in Deutschland?« 70 Prozent von ihnen gaben »Männer im Allgemeinen« an. Diese Angst vor Männern ist besonders unter jun-

gen Frauen bzw. Mädchen sowie im öffentlichen Raum ausgeprägt. Hier geben über 90 Prozent der 16- bis 25-Jährigen an, starke oder extrem starke Angst vor fremden Männern zu haben.[10] »Es gibt nahezu keine Frau, die bei diesem Thema hierzulande angstfrei ist«, schreibt die *Augsburger Allgemeine*.[11] In den USA befürchten rund 40 bis 55 Prozent der Frauen unter 50 Jahren sexuelle Übergriffe, ganze 47 Prozent tragen regelmäßig Pfefferspray bei sich.[12]

Bezeichnenderweise konnten wir keine Studien oder Befragungen finden, in denen Männer in spezifischen oder offenen Fragen angeben, Angst vor Frauen zu haben. Wen Männer aber nachweisbar fürchten, sind andere Männer, insbesondere im Zusammenhang mit dem Risiko, Opfer von männlicher Kriminalität zu werden. Die Angst vorm anderen Geschlecht ist also eine Erfahrung, die exklusiv Frauen beschäftigt.

»Ich war einkaufen, war gerade dabei, meine Sachen in den Kofferraum zu packen, als ich von irgendwo einen Pfiff hörte. Am Anfang konnte ich ihn gar nicht richtig zuordnen, bis ich die Gruppe von Männern hinter mir bemerkt habe. Sie standen am Auto und haben mich beobachtet, dann fing es an mit dem Catcalling – »geiler Arsch« etc. Ich habe mich in dem Moment so unwohl gefühlt, dass ich den Einkauf gefühlt nur noch ins Auto geworfen habe, um mich so schnell wie möglich ins Auto setzen zu können. Leider haben mir die Hände aus Angst so gezittert, dass ich nicht sofort losfahren konnte. Also beschloss ich, zu warten, bis die wegfahren, weil sie auch gerade ins Auto gestiegen sind. Die sind aber nicht losgefahren, sondern haben mich weiterhin beobachtet. Ich dachte zuerst, dass ich irgendwie paranoid bin, und habe deshalb extra lange gewartet, aber sie sind nicht weggefahren. Irgendwann wollte ich nicht länger warten und bin los, und wer ist dann auch auf einmal losgefahren? Richtig: die Gruppe von Männern. In dem Moment habe ich echt überlegt, wohin ich jetzt fahre, nach Hause war keine Option, weil sie dann wüssten, wo ich wohne. Meine Familienmitglieder haben entweder zu weit weg gewohnt oder waren selbst nicht zu Hause. Gott sei Dank ist die Männertruppe ir-

gendwann woanders abgebogen, aber diese ganze Situation war so bedrohlich.«*

Dabei ist die geschilderte Erfahrung kein Einzelfall, wie Frauen längst wissen und Männer in den Seiten dieses Buchs erfahren werden. Und auch in anderen Bereichen spielt Angst vor männlicher Willkür oder männlicher Macht eine Rolle, etwa in der Sorge, von männlichen Vorgesetzten nicht anerkannt gesehen zu werden. Aufgrund der gewaltigen Geschlechterschere in Führungspositionen sind Frauen deutlich häufiger abhängig vom Wohlwollen, von der Anerkennung oder der Förderung von Männern als andersherum. In unserer Befragung kommt der Begriff Macht oder Variationen davon regelmäßig vor. Einige Frauen assoziieren Männer mit Macht, andere assoziieren die eigene Beziehung zu Männern mit Machtlosigkeit.

2. Frauen sind frustriert und enttäuscht von uns Männern

In engem Zusammenhang mit der Angst vor Männern zeichnet sich eine deutlich ausgeprägte Frustration bzw. Enttäuschung ab. Diese ist zum einen das verständliche Ergebnis einer kulturellen, sozialen, politischen und historischen Landschaft, in der Männer in fast allen Bereichen Privilegien genießen. Das äußert sich beispielsweise konkret in

---

* Dieser Bericht stammt direkt aus unserer Umfrage. Wie auch hier, so werden wir auf den folgenden Seiten direkt und anonymisiert aus den Ergebnissen der Umfrage bzw. aus Gesprächen und Fokusgruppen zitieren. Sofern also keine andere Quelle angegeben ist, handelt es sich um einen Erfahrungsbericht oder eine Perspektive, die Teilnehmerinnen direkt mit uns geteilt haben und für die wir, wo nötig, die Zustimmung für die Verwendung im Buch erhalten haben. In einigen Fällen sind die Zitate leicht redigiert in Rechtschreibung und Übersichtlichkeit.

der freien Zugänglichkeit des öffentlichen Raums zu jeder Uhrzeit, der männlichen Repräsentanz in Führungspositionen oder der größeren Freiheit zu entscheiden, ob man(n) Sorgearbeit übernimmt oder nicht. Frauen, das lassen unsere Ergebnisse erkennen, sind besonders frustriert von der Unfähigkeit oder dem Widerwillen, sich als Mann überhaupt mit dieser Schieflage zu beschäftigen, geschweige denn sie überhaupt als Schieflage wahrzunehmen.

»Ich habe ehrlich gesagt keinerlei Hoffnung, dass Männer als Gesamtheit sich jemals ändern werden in Bezug auf ihre Sichtweise auf Frauen und ihr Verhalten gegenüber Frauen. Frauen sind 50 bis 51 Prozent der Weltbevölkerung. Jeder Mann kennt Frauen und hat engen Kontakt zu Frauen. Trotzdem kann man Männer nicht dazu bewegen, uns als gleichwertige Menschen mit komplettem Denkvermögen zu sehen. Dementsprechend bin ich hier komplett resigniert. Ich habe noch nie einen Mann getroffen, der nicht problematisch ist, und ich habe noch nie einen Mann getroffen, der bereit ist, seine Freunde für Sexismus zu kritisieren.«

»Die Arroganz, die ich erlebe, dass viele Männer überhaupt nicht die Notwendigkeit sehen, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, macht mich unglaublich wütend. Hinzu kommt, dass ich in allen Bereichen immer wieder Aufklärungsarbeit leisten muss; das kostet mich viel Mühe und kommt zum Thema Mental Load auch noch obendrauf.«

»Ich habe seit der 1. Klasse das Gefühl, dass egal, was mir ein Mann antut, es sein gutes Recht ist. WEIL ER IST SCHLIESSLICH EIN MANN.«

»Männer meinen, ihnen gehört die Welt mit allem, was darauf lebt und existiert.«

»[Männer] erkennen das Patriarchat nicht an, sie verstehen nicht, dass die Ungleichheit zwischen Männern und Frauen eine jahrhundertelange Erzählung ist.«

All dies fügt sich in ein Bild ein, in dem Männer sich selbst nicht hinterfragen, ihre eigenen Erfahrungen als absolute Wahrheit empfinden und so einen Kontext schaffen, in dem Frauen »immer wieder um ihre Existenzberechtigung, um ihr Menschsein und um ihre Bedeutung ringen müssen«, wie es die Soziologin Franziska Schutzbach beschreibt.[13] Dass dies, aufsummiert über Jahrhunderte und Generationen, Frauen frustriert, ermüdet und wütend zurücklässt, sollte nicht erstaunen. Und doch sind wir Männer davon überrascht, da wir immer noch übersehen, dass die massive Schieflage zwischen den Geschlechtern überhaupt existiert.

3. Frauen wenden sich von uns Männern ab

Im Sommer 2025 führte Vincent mit einer Studentin ein Gespräch, in dem sie, fast beiläufig, von einer Urlaubsreise mit mehreren Freundinnen berichtete. Die jungen Frauen sprachen über Männer und Beziehungen. Die Studentin fasste den Konsens in der Gruppe so zusammen: »Wir alle haben echt keinen Bock auf Männer gerade.« Diese Einstellung ist nicht auf diese Gruppe von Freundinnen beschränkt, sondern begegnet uns anekdotisch immer wieder: Insbesondere junge Frauen haben die Nase voll von Männern und wollen sich stattdessen auf Freundschaften, Karriere, Studium oder Hobbys konzentrieren. Zusätzlich begegnen uns Frauen, die sich von ihren Partnern oder Ehemännern trennen, auffällig häufig nach der Geburt des ersten Kindes. Eine Frau gab als Grund für ihre Trennung als junge Mutter die fehlende Mithilfe ihres Partners in Kindeserziehung und Haushalt an: »Ich brauche zu Hause echt nicht zwei Kinder.« Die Weigerung vieler Männer, Sorgearbeit als Männeraufgabe zu verstehen, ist wiederkehrender Konfliktherd und liefert ein zentrales Element der Erklärung, weshalb eine wachsende Zahl von Frauen sich von Partnern trennt oder entscheidet, auf Ehe und/oder eigene Kinder zu verzichten.

Diesem Phänomen widmet sich auch die Autorin Elke Naters in einem Kolumnenbeitrag bei der *Welt*. Darin lässt sie verschiedene Frauen zu

Wort kommen und zitiert eine mit den Worten: »Wenn ich mir die Beziehungen um mich herum ansehe, die noch glücklich sind und gut funktionieren, dann haben sie alle eins gemeinsam: Die Männer unterstützen ihre Frauen! […] Ich glaube, nein, ich bin mir sicher, dass Beziehungen heutzutage nur noch funktionieren, wenn die Männer sich zurückstellen können und es als ihre Aufgabe sehen, ihre Frauen zu unterstützen. So wie wir Frauen das über Generationen für die Männer getan haben. Wer das nicht kapiert, der bleibt alleine!«[14] Die meisten Männer scheinen es noch nicht kapiert zu haben. So zeigen Umfragen und Studien immer wieder, dass mittlerweile zwar nicht wenigen Männern in allen Generationen eine gerechte Verteilung der Aufgaben formal wichtig ist, sie dieses Ideal aber nur zu einem Bruchteil umsetzen, wie die Sorgearbeitslücke, die Teilzeitquote oder die Diskrepanz in der Zufriedenheit mit der aktuellen Arbeitsaufteilung verdeutlichen.

Der Rückzug der Frauen von Männern hat aber nicht nur mit Kindererziehung zu tun. Es zeigt sich, dass langfristige Partnerschaften unterm Strich positivere Effekte für Männer als für Frauen haben. Während beide Geschlechter im Schnitt von stabilen Beziehungen profitieren, fallen die zeitlichen und materiellen Kosten im klassischen Familien- und Erwerbsmodell unterschiedlich aus. Während Männer beispielsweise stärker bei Gesundheit, Lebenserwartung und Karriere profitieren, tragen Frauen häufiger die Kosten durch ökonomische Risiken, eine stärkere Belastung durch unbezahlte Sorgearbeit und Mental Load sowie eingeschränkte Karrieremöglichkeiten.[15] Genau das erkennen mehr und mehr Frauen. Selbst manch eine eher konservativ eingestellte Frau fragt sich: Wieso sollte ich mir Ehe und Kinder vornehmen, wenn das für mich eher Belastung, Karriereeinschnitte, Rentenarmut und wenig soziale Beachtung bedeutet, wo ich doch ein gutes Leben auch ohne Mann und traditionellen Haushalt führen kann?

Trends in sozialen Medien wie #boysober, bei denen junge Frauen Dating-Apps löschen und zumindest eine Zeit lang bewusst keine Beziehungen mit Männern suchen, oder die aus Korea stammende feministische Bewegung »4B«, in der sich Frauen freiwillig ins Zölibat be-

geben, unterstreichen diese Einstellungen. Ob solche Trends langfristig sind und wie viele Frauen sich tatsächlich daran beteiligen, ist unklar; ihre schlichte Existenz unterstreicht aber einen starken Kontrast zu den führenden Trends unter jungen Männern: #maleloneliness oder #incel stehen letztendlich für eine männliche Sehnsucht nach Nähe zu Frauen. Man muss nicht prophetisch veranlagt sein, um zu erkennen, dass gerade auf junge Leute stürmische Zeiten in der Beziehungsfindung zukommen.[16] Dem *Androzentrismus*, also einem Weltbild, das den Mann und die Männlichkeit ins Zentrum stellt, setzen Frauen immer konsequenter ihre »weibliche Selbstermächtigung« entgegen und dezentrieren Männer (*Decentering Men*).[17]

Die hier beschriebenen Trends und Haltungen bedeuten natürlich nicht, dass alle Frauen ihre Beziehungen zu Männern aufkündigen werden. Sie drücken auch nicht aus, dass nicht nach wie vor viele Frauen und Männer (halbwegs) zufriedene Beziehungen führen, Familien gründen und, trotz aller Herausforderungen, das Leben gemeinsam meistern. Und erst recht nicht, dass ein Großteil der Frauen Männer hasst – im Gegenteil: Wenn wir eines immer wieder sehen, dann den tiefen Wunsch vieler Frauen, tatsächlich mit Männern auf Augenhöhe zu leben, ernst genommen zu werden und private und gesellschaftliche Herausforderungen gemeinsam anzugehen. Allerdings haben wir drei Erkenntnisse gewonnen, die auf eine fundamentale Verschiebung von Selbstverständlichkeiten hinweisen:

1. Beziehungsnormen werden infrage gestellt und gerade von einer wachsenden Zahl von Frauen als diskriminierend empfunden.
2. Männer werden im Allgemeinen von Frauen eher als Bedrohung denn als Bereicherung wahrgenommen.
3. Frauen sind bereit, ein Leben ohne Männer in Betracht zu ziehen, sollte sich auf männlicher Seite nichts tun.

Diese Folgerungen haben also nicht nur Auswirkungen im Privaten, sondern demografische, kulturelle und wirtschaftliche Implikationen,