Konrad Schmucker

Jenseits von Alpha und Beta

Männlichkeit zwischen Bedingungen und Verantwortung

Version 2.1
Zur abschließenden Durchsicht
22. September 2026

Zum Stand dieser Ausgabe

Diese Ausgabe ist für die private Lektüre und das Gespräch in einer Männergruppe vorbereitet. Sie enthält den vollständigen überarbeiteten Text. Konrads abschließende Durchsicht der Version 2.1 steht noch aus.

Das Manuskript wurde mit KI-Unterstützung erarbeitet und intern gegengeprüft. Eine unabhängige menschliche Fachbegutachtung und eine tatsächliche Leserprüfung haben bisher nicht stattgefunden. Die Quellenhinweise machen wichtige Grenzen der verwendeten Belege sichtbar.

Die Digital- und die Druckausgabe enthalten denselben Text und Seitenstand. Die Druckausgabe ist als A5-Innenteil für privaten Ausdruck vorbereitet.

Vorbemerkung

Ich möchte dieses Buch einer Männergruppe als Grundlage für die Lektüre und das Gespräch zur Verfügung stellen. Mich beschäftigt, was Männerbilder erklären können, wo sie unsere Sicht verengen und wie wir mit den Bedingungen unseres eigenen Lebens umgehen.

Red Pill wird dabei an konkreten Aussagen geprüft. Ihr Ergebnis soll weder schon vor der Untersuchung feststehen noch darüber entscheiden, welchen Wert die Menschen haben, die sich von ihr angesprochen fühlen. Ebenso prüfbar bleiben andere Männerbilder und die Position, die ich hier selbst vertrete.

Das Buch gibt keine Lebensform vor. Es soll helfen, Beobachtungen von Deutungen zu unterscheiden, eigene Urteile zu bilden und die Folgen des Handelns für sich und andere wahrzunehmen. Auch ein selbst gebildetes Urteil kann irren. Erfahrungen, Forschung und begründeter Widerspruch sollen es verändern können.

Ich freue mich über Rückmeldungen dazu, welche Gedanken tragen, wo ein Argument zu weit geht und welche Erfahrungen oder Gegenargumente fehlen. Zustimmung ist keine Voraussetzung für dieses Gespräch.

Inhalt

Einleitung 5

Kapitel 1 Gegenwärtige Beobachtung 10

Kapitel 2 Biologische und evolutionäre Beiträge 24

Kapitel 3 Historische und kulturelle Formung 39

Kapitel 4 Individuelle Entwicklung und Sozialisation 51

Kapitel 5 Gegenwärtige Transformation 66

Kapitel 6 Zeitgenössische Deutungsmodelle 82

Kapitel 7 Psychologische und soziale Tragfähigkeit 101

Kapitel 8 Offene Synthese 117

Quellen und Beleggrenzen 129

Die Digitalausgabe enthält zusätzlich Lesezeichen für die Unterabschnitte.

Einleitung

Ausgangspunkt

Männlichkeit ist gegenwärtig zugleich selbstverständlich und umstritten. Körperliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern bestehen fort, während sich Bildungswege, Arbeitswelten, Partnerschaften, Familienformen und öffentliche Erwartungen verändern. Manche Männer erleben größere Freiheit, andere Orientierungslosigkeit, Konkurrenz oder den Verlust vertrauter Rollen. Diese Erfahrungen sind real, aber ungleich verteilt. Sie ergeben noch keine allgemeine Krise der Männer und auch keinen einheitlichen Wandel, der jeden Mann auf dieselbe Weise betrifft.

In digitalen Räumen verdichten sich einzelne Erfahrungen häufig zu geschlossenen Erzählungen. Männer müssten wieder stärker, dominanter und unabhängiger werden; Frauen wählten grundsätzlich nach oben; gesellschaftliche Gleichstellung habe männliche Handlungsfähigkeit untergraben. Andere Deutungen behandeln traditionelle Männerbilder vor allem als kulturelles Erbe, das überwunden werden müsse. Beide Richtungen können reale Ausschnitte erfassen. Beide werden problematisch, wenn sie begrenzte Beobachtungen in ein vollständiges Menschenbild, eine allgemeine Ursachenlehre oder eine verbindliche Lebensform verwandeln.

Kernfrage und Gegenstand

Dieses Buch untersucht, was sich über männliche Identität unter heutigen Bedingungen belastbar sagen lässt. Welche biologischen, historischen, kulturellen, sozialen und biografischen Bedingungen prägen das Leben von Männern? Wie wirken sie in einzelnen Lebensläufen zusammen? Warum werden bestimmte Deutungsangebote attraktiv, und nach welchen Maßstäben lassen sich Rollen und Handlungen beurteilen?

Red Pill und digitale Manosphere bilden einen wichtigen Untersuchungsgegenstand. Entscheidend ist, welche Erfahrungen, Befunde und Bedürfnisse sie aufnehmen, wie daraus Rangordnungen und Handlungsempfehlungen entstehen und wo Teilbefunde zu universellen Regeln über Männer, Frauen und Beziehungen werden. Derselbe Prüfmaßstab gilt für traditionelle, progressive, therapeutische und wissenschaftlich klingende Gegenmodelle sowie für die spätere Synthese dieses Buches.

Ziel ist, die eigene Urteilskraft zu stärken. Leser sollen nachvollziehen können, was eine Behauptung erklärt, was offenbleibt und welche Folgen eine Handlung für sie selbst und andere haben kann. Welche konkrete Lebensform daraus entsteht, bleibt ihre Entscheidung. Eigenes Urteil bedeutet dabei nicht, fremdes Wissen abzuweisen: Es muss sich an Erfahrung, Forschung und Gegenargumenten prüfen lassen.

Begriffe und Erkenntnisweg

Schon das Wort Männlichkeit verbindet Fragen, die getrennt werden müssen. Biologisches Geschlecht betrifft körperliche und reproduktive Bedingungen. Geschlechterrollen bezeichnen soziale Erwartungen, Aufgaben und Positionen. Ein männliches Selbstverständnis beschreibt, welche Bedeutung ein Mann seiner Geschlechtszugehörigkeit und den damit verbundenen Erfahrungen gibt. Männerbilder und Normen formulieren schließlich Vorstellungen darüber, was Männer seien oder sein sollten. Diese Ebenen wirken zusammen, sind aber nicht austauschbar. Aus einem körperlichen Unterschied folgt keine soziale Zuständigkeit. Eine verbreitete Rolle beweist keine zeitlose Natur. Ein persönlich stimmiges Selbstbild verpflichtet nicht alle anderen Männer.

Das Buch unterscheidet deshalb vier Aussageformen. Befunde bezeichnen empirisch oder historisch gestützte Beobachtungen. Interpretationen ordnen solche Beobachtungen in einen größeren Zusammenhang ein. Hypothesen formulieren mögliche Erklärungen, deren Tragweite noch unsicher ist. Normative oder philosophische Entwürfe legen offen, welche Formen des Handelns und Zusammenlebens als wünschenswert gelten sollen. Diese

Unterscheidung wird nicht in jedem Absatz mit Buchstaben markiert. Sie bestimmt jedoch, was eine Aussage leisten darf. Eine Statistik über Gruppen beschreibt keinen einzelnen Menschen. Eine evolutionäre Plausibilität begründet keine Pflicht. Eine psychologische Funktion entscheidet nicht allein, ob eine Handlung gerechtfertigt ist.

Einige Befunde werden mit statistischen Kennzahlen angegeben. Die Maße d und g beschreiben durchschnittliche Unterschiede in Einheiten der Streuung, nicht in Prozent. Das Korrelationsmaß r liegt zwischen −1 und +1 und beschreibt Richtung und Stärke eines Zusammenhangs; es beweist keine Ursache. Wie aussagekräftig eine Zahl ist, hängt außerdem von Messung, Stichprobe und Unsicherheit ab.

Methode und Geltungsbereich

Die Untersuchung verbindet Biologie, Evolutionsforschung, Geschichte, Sozialwissenschaften und Psychologie. Diese Perspektiven beantworten unterschiedliche Fragen. Biologische Forschung kann körperliche Bedingungen und statistische Wahrscheinlichkeiten beschreiben. Geschichte zeigt, wie Ressourcen, Institutionen, Recht, Religion, Gewalt und Arbeitsformen Rollen stabilisieren oder verändern. Entwicklungspsychologie und Sozialisationsforschung untersuchen, wie Körper, Beziehungen, Anerkennung, Sanktionen und Eigenaktivität in Lebensverläufen zusammenwirken. Gegenwartsdaten machen Entwicklungen bestimmter Gruppen, Länder und Zeiträume sichtbar. Keine dieser Ebenen liefert allein eine vollständige Theorie des Mannes; auch ihre bloße Addition ergibt kein universelles Profil.

Deutschland ist ein besonderer Bezugspunkt, weil viele Gegenwartsdaten und institutionelle Fragen von dort ausgehen. Das internationale Material ergänzt diese Perspektive um unterschiedliche Populationen, Altersgruppen und Forschungsansätze. Die Untersuchung bleibt eine Auswahl; sie bietet weder ein repräsentatives Gesamtbild aller Männer in Deutschland noch eine universale Geschichte der Männlichkeit. Eine individuelle Erfahrung kann bedeutsam sein, auch wenn sie nur wenige Männer teilen. Die folgende Kritik schließt nützliche statistische Orientierung nicht aus. Sie prüft, welche

Vorhersagen das Material trägt und wo daraus unzulässig ein festes Personenbild oder eine Pflicht wird.

Aufbau der Untersuchung

Kapitel 1 kartiert gegenwärtige Männerbilder und widersprüchliche Erwartungen. Kapitel 2 prüft biologische und evolutionäre Beiträge einschließlich ihrer Grenzen. Kapitel 3 verfolgt historische und kulturelle Formungen von Arbeitsteilung, Autorität, Versorgung und Vaterschaft. Kapitel 4 untersucht, wie Disposition, Beziehungen, Sozialisation und eigene Aktivität in individuellen Lebensläufen ineinandergreifen. Kapitel 5 richtet den Blick auf Bildung, Arbeit, Partnerschaft, Vaterschaft, soziale Einbindung und psychische Belastungen in der Gegenwart. Kapitel 6 rekonstruiert Red Pill und digitale Manosphere als Angebote für Erklärung, emotionalen Halt, Gemeinschaft und Handeln. Kapitel 7 prüft menschliche Fähigkeiten, soziale Bedingungen und ihre Kipppunkte, ohne daraus ein neues Männerprofil zu bilden. Kapitel 8 führt die Ergebnisse zusammen und trennt dabei ausdrücklich zwischen Befund, Interpretation und normativem Vorschlag.

Lesererwartung und Autorenthese

Reale Unterschiede, Rollen und Bindungen können für einzelne Männer erheblich sein. Welche Fähigkeiten ihnen helfen, hängt von Aufgaben, Beziehungen, Macht und Folgen ab. Disziplin, Mut, Loyalität oder Schutzbereitschaft verdienen ebenso eine konkrete Prüfung wie emotionale Offenheit, Fürsorge und Flexibilität. Ihre Zuordnung zu einem männlichen Ideal beantwortet diese Frage noch nicht.

Mit Jenseits von Alpha und Beta verbinde ich den Versuch, Rangschablonen zu verlassen und Orientierung zu begründen. Zunächst prüft das Buch, was sich über Männer und männliche Lebenslagen belegen lässt. Daraus entwickelt es eine Interpretation: Überwiegend menschliche Fähigkeiten erhalten durch Körper, Sexualität, Zuschreibung, Rolle, Milieu und Biografie eine besondere Bedeutung im Leben von Männern. Dafür steht der Ausdruck „männlich situiert“.

An diese Untersuchung schließt mein normativer Vorschlag an: Rollen, Begehren, Bindungen und Macht verantwortlich zu leben und ihre Folgen zu berücksichtigen. Mit „situierter Verantwortung“ meine ich Verantwortung entsprechend den tatsächlichen Möglichkeiten, Bindungen und Folgen einer Handlung. Sie folgt nicht zwingend aus den Befunden. Ich muss sie begründen und denselben Einwänden aussetzen wie die untersuchten Modelle. Die sieben in Kapitel 7 erläuterten Maßstäbe dienen der Orientierung und Kritik; sie schreiben keinen vollständigen Lebensweg und keinen moralisch besseren Männertyp vor.

Kapitel 1 Gegenwärtige Beobachtung

1.1 Begriffe und Gegenstand

Was macht einen Mann aus? Die Frage kann körperliche Bedingungen, sozial erwartete Aufgaben, das eigene Selbstverständnis oder ein kulturelles Männerbild meinen. Dieses Kapitel unterscheidet diese Bezugspunkte und zeigt, welche Erwartungen gegenwärtig vorkommen. Ihre Entstehung und Bewertung folgen in den weiteren Kapiteln.

Die ausgewählten Daten beziehen sich vorrangig auf Deutschland; internationale Untersuchungen dienen als begrenzte Vergleichsfälle. Manche Studien betrachten nur heterosexuelle Partner, Väter oder einzelne Altersgruppen. Sie zeigen Vorstellungen bestimmter Populationen und Zeiträume, kein repräsentatives Gesamtbild Deutschlands oder westlicher Gesellschaften.

Die erste Ebene betrifft das biologische Geschlecht. Die menschliche Fortpflanzung beruht auf zwei Gametentypen: Eizellen und Spermien. Beim einzelnen Menschen ist dieser reproduktive Zusammenhang über mehrere körperliche Entwicklungsebenen organisiert, darunter Chromosomen, Keimdrüsen, hormonelle Signalwege und Anatomie. Im typischen Verlauf hängen diese Merkmale eng zusammen; bei Varianten der Geschlechtsentwicklung können sie teilweise auseinanderfallen. „Biologisch männlich“ bezeichnet hier die Zuordnung zu dem Entwicklungszusammenhang, der im typischen Verlauf zur Bildung von Spermien führt.

Tatsächliche Fruchtbarkeit ist für die biologische Einordnung keine Voraussetzung. Wo eine Untersuchung ein einzelnes Merkmal erfasst, etwa einen Hormonwert, muss dieses Merkmal benannt werden. Der Körper ist eine reale Bedingung mit Möglichkeiten und Begrenzungen, aber nicht die ganze Person. Geschlechtszuordnung allein legt weder Persönlichkeit noch gesellschaftliche Zuständigkeit fest; welche biologischen Einflüsse auf ein bestimmtes Verhalten bestehen, bleibt eine eigene empirische Frage. (Janicke et al., 2026; Pape et al., 2024)

Eine Rolle bezeichnet sozial erwartete Aufgaben, Rechte, Pflichten und Verhaltensweisen, die Menschen zugeschrieben werden, weil sie als Männer wahrgenommen oder eingeordnet werden. Dazu können Einkommenserwerb, Schutz, Entscheidungen, Fürsorge oder der Umgang mit Gefühlen gehören. Familien, Arbeitswelten und Institutionen vermitteln solche Erwartungen durch Regeln, Anerkennung und Sanktionen. Sozial vermittelt bedeutet daher weder unwirklich noch frei wählbar. Menschen können Rollen dennoch übernehmen, verändern oder zurückweisen; ihre Bedeutung hängt vom Lebensbereich und vom gesellschaftlichen Zusammenhang ab. (Risman, 2004; West & Zimmerman, 1987)

Das Selbstverständnis bezeichnet die eigene Deutung und Aneignung des Mannseins. Dazu gehören Selbstzuordnung, biografische Erfahrung und die Frage, welche als männlich geltenden Eigenschaften jemand verkörpern möchte. Es ist nicht die objektive Summe äußerer Zuschreibungen und lässt sich nicht allein an Kleidung, Beruf oder Verhalten ablesen. Ein Mann kann Fürsorge bejahen und Dominanz ablehnen oder eine Versorgerrolle für sich annehmen, ohne sie allen Männern vorzuschreiben. Selbstverständnis, Rollenkonformität und Zustimmung zu einem Ideal bleiben daher getrennt. (National Academies, 2022)

Männerbilder sind kulturelle oder individuelle Deutungsmuster darüber, was Männer kennzeichnet oder kennzeichnen sollte. Ein Stereotyp verallgemeinert Eigenschaften einer Gruppe; seine Verbreitung beweist die behauptete Eigenschaft noch nicht. Ein belegter Durchschnittsunterschied beschreibt wiederum nicht jeden Einzelnen. Normen bestimmen, was erwartet, erlaubt oder missbilligt wird; Ideale zeichnen ein besonders erstrebenswertes Vorbild. Beschreibung und Maßstab sind deshalb kenntlich zu trennen. Ob eine Norm angemessen ist, hängt nicht nur von ihrer Verbreitung, sondern von Inhalt, Verbindlichkeit, Folgen und Korrigierbarkeit ab. (Ellemers, 2018; Koenig, 2018)

„Männlichkeit“ kann eine Zuschreibung, eine Praxis, eine persönliche Identifikation oder ein Ideal bezeichnen. Im Folgenden muss jeweils

erkennbar sein, welche Bedeutung gemeint ist. Die Verbindung mit Mannsein kann verbreitet, milieuspezifisch oder persönlich sein; damit ist ihre biologische, historische, institutionelle oder biografische Erklärung noch offen. Wo verschiedene Ausprägungen gemeint sind, lässt sich von Männlichkeiten sprechen. Wenn das Buch von Männern spricht, sind biologische Einordnung, soziale Wahrnehmung und Selbstzuordnung deshalb nicht stillschweigend gleichgesetzt. Viele zitierte Studien erlauben keine gesonderten Aussagen über trans oder nichtbinäre Menschen. Diese Beleggrenze ist keine Definition ihrer Zugehörigkeit oder ihres Wertes.

Situiertheit meint die konkrete Lage eines Menschen: seinen Körper, seine Biografie, Beziehungen und die Institutionen und historischen Verhältnisse, in denen er lebt. Dieselbe Erwartung kann je nach Ressourcen, Bindungen und Handlungsmöglichkeiten anders wirken. Der Begriff benennt diese Bedingungen; er ersetzt weder Identität noch Rolle und enthält noch keine moralische Lösung.

Diese Begriffe halten auseinander, was untersucht wird: körperliche Merkmale, soziale Erwartungen, eigene Deutungen oder kulturelle Bilder. Auf dieser Grundlage lassen sich zunächst fortwirkende Erwartungen an Versorgung, Leistung, Schutz und Autorität betrachten.

1.2 Fortwirkende traditionelle Männerbilder

Der Versorger, der Beschützer, der leistungsfähige Einzelne und das Familienoberhaupt gehören zu den vertrauten Figuren traditioneller Männerbilder. „Traditionell“ bezeichnet hier solche überlieferten Rollenmuster; es behauptet weder ihren gemeinsamen Ursprung noch ihre Gültigkeit in allen Gesellschaften. Auch bilden die Erwartungen kein unteilbares Paket. Verantwortung für andere, berufliche Eigenständigkeit und ein männlicher Entscheidungsvorrang sind verschiedene Ansprüche. Entsprechend muss ihre gegenwärtige Bedeutung jeweils gesondert betrachtet werden. Hilfreich ist dabei die Trennung zwischen eigener Zustimmung, vermuteter gesellschaftlicher Erwartung und tatsächlicher Aufgabenverteilung.

Das Versorgermotiv besitzt in den herangezogenen Befragungen weiterhin symbolisches Gewicht. Im Bericht „State of American Men 2025“ von Equimundo zählt die Versorgung der Familie für einen großen Teil der befragten Männer zu den Vorstellungen vom Mannsein. Grundlage ist eine US-amerikanische Online-Stichprobe von Personen zwischen 18 und 45 Jahren; 2025 bezeichnet das Berichtsjahr. Die Antwort sagt etwas über das zugeschriebene Rollenmotiv aus. Sie legt weder Alleinverdienst noch eine bestimmte Aufteilung des Einkommens fest. Verlässlich zum gemeinsamen Lebensunterhalt beizutragen kann ebenso darunter verstanden werden. (Equimundo, 2025)

Eine andere Frage stellte Ipsos gemeinsam mit dem Global Institute for Women’s Leadership am King’s College London zum Jahreswechsel 2025/26. Im Durchschnitt der 29 untersuchten Länder wiesen 24 Prozent der Befragten Männern persönlich mehr Verantwortung fürs Geldverdienen zu als Frauen; 40 Prozent vermuteten eine solche Zuschreibung bei anderen Menschen ihres Landes. Das sind Länder-Durchschnittswerte, keine Weltquote. Gefragt wurde nach Verantwortung, nicht nach dem größten Einkommensanteil. (Ipsos/KCL, 2026, S. 35/40)

In diesen Gesamtwerten unterscheiden sich eigene Zustimmung und vermutete gesellschaftliche Erwartung. Eine egalitäre Haltung kann mit dem Eindruck einhergehen, in der eigenen Umgebung weiterhin als hauptsächlicher Versorger beurteilt zu werden. Daraus folgt weder, dass der wahrgenommene Versorgungsdruck eines Mannes bloß eingebildet wäre, noch, wie häufig und unter welchen Bedingungen er tatsächlich erlebt wird.

Das Beschützermotiv kann die Bereitschaft meinen, Gefahren abzuwehren, in Schwierigkeiten beizustehen oder für Sicherheit vorzusorgen. Dabei bleibt eine entscheidende Frage offen: Achtet der Schutz die Selbstständigkeit anderer, oder soll er das Recht begründen, über ihre Entscheidungen zu bestimmen? Verantwortung und Kontrolle sind verschiedene Ansprüche.

Leistung und Selbstständigkeit bilden ein weiteres Bündel. Forschung zu Männlichkeitsnormen unterscheidet unter anderem

Gewinnorientierung, Vorrang der Arbeit, Eigenständigkeit, Dominanz und emotionale Kontrolle. Solche Messdimensionen zeigen, welche Anforderungen untersucht werden; sie belegen für sich keine aktuelle deutsche Mehrheitsnorm. Berufliche Verlässlichkeit muss beispielsweise weder Risikosuche noch den Wunsch einschließen, andere zu beherrschen. Ebenso unterscheiden sich die Fähigkeit, ein Problem selbstständig zu lösen, und die Forderung, niemals auf Hilfe angewiesen sein zu dürfen. Der erste Maßstab betrifft eine Kompetenz, der zweite macht Abhängigkeit grundsätzlich problematisch. (Mahalik et al., 2003; Thompson & Bennett, 2015)

Ausdauer, Können und Selbstbeherrschung haben innerhalb dieses Rollenbildes einen verständlichen Sinn: Sie stehen für Handlungsfähigkeit und dafür, Zusagen auch unter Schwierigkeiten einzuhalten. Daraus ist noch kein Urteil über die Folgen jeder entsprechenden Norm gewonnen. Auch Stärke wird unterschiedlich gewichtet. In einer US-Befragung des Pew Research Center von 2024 bewerteten Menschen die gesellschaftliche Wertschätzung körperlicher Stärke bei Männern als zu hoch, angemessen oder zu niedrig. Ein einheitlicher Maßstab lässt sich daraus nicht ableiten. (Horowitz & Parker, 2024)

Für Autorität braucht es einen eigenen Beleg. In der genannten Ipsos-Befragung stimmten im Länder-Durchschnitt 21 Prozent zu, dass der Ehemann bei wichtigen Entscheidungen das letzte Wort haben sollte. 31 Prozent vermuteten, dass in ihrem Land mehr Menschen dieser Aussage zustimmen als sie ablehnen. Beides sind Einstellungsangaben beziehungsweise Einschätzungen anderer Menschen. Sie messen keine tatsächliche Entscheidungsmacht und keinen historischen Rückgang dieser Macht. (Ipsos/KCL, 2026, S. 69/92) Situativ eine Entscheidung vorzubereiten, Verantwortung zu tragen und aufgrund des Mannseins dauerhaft Vorrang zu beanspruchen bleiben unterschiedliche Dinge.

Versorgung, Schutz, Leistung und Selbstständigkeit bleiben Bezugspunkte traditioneller Männerbilder. Wie viel Zustimmung sie finden und welche Lasten sie erzeugen, unterscheidet sich nach Erwartung und Kontext. Rigide Selbstgenügsamkeit oder männlicher

Entscheidungsvorrang werfen andere Probleme auf als ein verlässlicher Beitrag zum gemeinsamen Leben. Mit diesem Blick auf Funktion, Last, Verbindlichkeit und Veränderbarkeit lassen sich auch Erwartungen an Partnerschaft, Gefühlsausdruck und Fürsorge prüfen.

1.3 Weitere und konkurrierende Erwartungen

Partnerschaftlichkeit, emotionale Zugänglichkeit und Fürsorge erweitern das Spektrum männlicher Verantwortung. Ob sie ältere Vorstellungen ergänzen, ersetzen oder mit ihnen konkurrieren, hängt vom jeweiligen Zusammenhang ab. „Weitere“ bezeichnet hier diese zusätzlichen Erwartungen, ohne sie als historisch neu oder automatisch fortschrittlicher zu bewerten.

Partnerschaftlichkeit bezeichnet hier ein Ideal, in dem beide Beteiligten gleichberechtigt über ihr gemeinsames Leben entscheiden und die Möglichkeiten des anderen berücksichtigen. Ein engerer, messbarer Aspekt ist die Einstellung zur Erwerbsarbeit. In der deutschen Online-Erhebung „Männerperspektiven 2023“ des DELTA-Instituts für das Bundesforum Männer hielten 83 Prozent der befragten Männer ab 18 Jahren die Berufstätigkeit beider Partner für gut. Das belegt Zustimmung zu dieser Erwerbsrolle, nicht bereits geteilte Entscheidungsmacht oder gleiche Arbeitszeiten. (Wippermann, 2023, S. 14–15) Für Großbritannien dokumentiert British Social Attitudes einen zeitlichen Wandel: Der Zuordnung, der Mann solle Geld verdienen und die Frau Haushalt und Familie versorgen, stimmten 1987 noch 48 Prozent zu, 2022 waren es 9 Prozent. Der Rückgang betrifft genau diese Arbeitsteilungsnorm. (Allen & Stevenson, 2023, S. 3)

Emotionale Zugänglichkeit meint die Möglichkeit, Gefühle und Bedürfnisse verständlich zu machen, zuzuhören und Konflikte sprachlich zu bearbeiten. In der US-Erhebung des Pew Research Center von 2024 meinten 60 Prozent der Erwachsenen, die meisten Menschen in den USA schätzten emotional offene Männer zu wenig. (Horowitz & Parker, 2024, S. 21–22) Das ist ein Urteil über gesellschaftliche Wertschätzung. Wie auf eine konkrete Offenbarung reagiert wird, etwa in einer Partnerschaft, wurde damit nicht gemessen. Emotionale

Ansprechbarkeit ist dabei von grenzenloser Verfügbarkeit zu unterscheiden. Die Fähigkeit, über Gefühle zu sprechen, verlangt keine ständige Offenlegung und macht Zurückhaltung nicht grundsätzlich zum Defizit.

Fürsorge umfasst Sorge- und Beziehungsarbeit: etwa Betreuung, Pflege, praktische Alltagsunterstützung und verlässliche Zuwendung. Das Versorgungsmotiv kann damit über materielle Absicherung hinausreichen. Karla Elliott entwirft mit „Caring Masculinities“ einen theoretischen Begriff fürsorglicher Männlichkeiten, in dem Sorge und wechselseitige Abhängigkeit anerkannt werden. Die Konzeptarbeit misst nicht, wie verbreitet entsprechende Lebensweisen sind. (Elliott, 2016) Selbstreflexion bezeichnet die Prüfung eigener Motive, Grenzen und Ansprüche. Sie wird hier als möglicher Bestandteil solcher Ideale beschrieben; eine allgemeine Mehrheitsforderung an Männer ist durch die herangezogenen Befragungen nicht belegt.

Die Anerkennung von Fürsorge und Offenheit ist zudem nicht ungeteilt. In der internationalen Ipsos/KCL-Erhebung verband ein Teil der befragten Männer der Generation Z männliche Kinderbetreuung mit geringerer Männlichkeit. Bei der gesonderten Frage nach Zuneigung unter Freunden fand auch die Forderung Zustimmung, Männer sollten ihren Freunden nicht „Ich liebe dich“ sagen. (Ipsos/KCL, 2026, S. 64/76) Diese begrenzten Gegenbefunde erlauben keine Diagnose einer ganzen Generation. Sie verhindern aber, fürsorgliche und emotional offene Männerbilder als überall selbstverständlichen Konsens darzustellen. Die internationalen Teilgruppenwerte und die amerikanischen Gesamtwerte beschreiben dabei nicht dieselben Menschen.

Versorgung kann Sorge ausdrücken, Offenheit kann Nähe ermöglichen. Beide Erwartungen können Menschen auch überfordern, wenn sie ohne Rücksicht auf deren Grenzen zur Pflicht werden. Für ihre Beurteilung zählt deshalb, wer in einer konkreten Beziehung welche Lasten trägt, Anerkennung erhält und von einer Erwartung abweichen darf.

1.4 Männlichkeit in Beziehung, Sexualität und Vaterschaft

In Beziehungen erhalten Vorstellungen vom Mannsein einen konkreten Bezug: Wer macht den ersten Schritt, wer gilt als begehrenswert, wer sorgt für Verlässlichkeit, wer übernimmt Betreuung? Diese Fragen betreffen unterschiedliche Situationen und Lebensweisen. Die hier ausgewählten Datingbefunde beziehen sich auf heterosexuelle Konstellationen; die Väterbefunde auf einen bestimmten Ausschnitt von Familien. Diese Auswahl legt keinen allgemeinen Lebenslauf fest; Mannsein setzt weder Partnerschaft noch Elternschaft voraus.

Beim heterosexuellen Dating können egalitäre Beziehungsvorstellungen neben einer ungleichen Verteilung von Initiative bestehen. Ellen Lamont beschreibt in ihrem Forschungsüberblick fortwirkende Muster, in denen Männern die aktive und Frauen die reagierende Position zugeschrieben wird. Der Überblick bezieht sich auf untersuchte Datingkontexte und liefert keine deutsche Verbreitungsquote. (Lamont, 2021) Solche Erwartungen lassen sich nur einordnen, wenn klar ist, welchen Abschnitt einer Beziehung sie betreffen. Den ersten Schritt zu machen, bedeutet zunächst, Interesse zu zeigen und das Risiko einer Zurückweisung einzugehen.

Daraus entsteht kein dauerhafter Entscheidungsanspruch und auch kein Anspruch auf Erwiderung oder sexuelle Verfügbarkeit. Umgekehrt sagt der Wunsch nach gleichberechtigter Partnerschaft allein noch wenig darüber, wie eine Person auf Initiative, Zurückhaltung oder Unsicherheit beim Kennenlernen reagiert. Erwartungen an den Beginn und an den späteren Alltag einer Beziehung müssen deshalb gesondert betrachtet werden. Ob Menschen sie als stimmig oder belastend erleben, ist eine weitere Frage.

Auch bei Partnerwünschen verdienen Unterschiede eine sachliche Beschreibung. Walter und Kolleginnen und Kollegen replizierten in einer Untersuchung über 45 Länder robuste durchschnittliche Unterschiede in angegebenen Präferenzen für langfristige Partnerschaften: Männer gewichteten körperliche Attraktivität und

Jugend höher, Frauen dagegen ein höheres Alter und finanzielle Aussichten des Partners. (Walter et al., 2020) Der Befund betrifft angegebene Präferenzen. Effektgrößen, individuelle Vorhersage, tatsächliche Partnerwahl und mögliche Ursachen sind damit nicht entschieden. Die Angabe eines Wunsches, erlebte Anziehung und eine tatsächlich eingegangene Beziehung bleiben verschiedene Gegenstände. Ihre Zusammenhänge benötigen eine eigene Prüfung.

Sexuelles Verhalten und seine Bewertung lassen sich getrennt untersuchen. In der US-Erhebung des Pew Research Center von 2024 hielten 69 Prozent der Erwachsenen es für wenig oder gar nicht akzeptabel, wenn Männer viele unterschiedliche Sexualpartner haben, anstatt eine feste Beziehung einzugehen. (Horowitz & Parker, 2024, S. 23) Dieses Urteil gilt der ausdrücklich formulierten Alternative. Es misst weder sexuelle Selbstsicherheit noch tatsächliches Verhalten, Attraktivität oder Ansehen in einer Freundesgruppe. Öffentliche Zustimmung, Anerkennung unter Gleichaltrigen und sexuelles Begehren können unterschiedlichen Maßstäben folgen; ihr Verhältnis klärt diese Befragung nicht.

In längerfristigen Beziehungen kommen weitere Fragen hinzu: Wie werden Einkommen, Alltagsarbeit und Verantwortung geteilt? Was gilt als verlässlicher Beitrag, und wer entscheidet über die gemeinsame Lebensführung? Die in 1.3 beschriebene Zustimmung zur Berufstätigkeit beider Partner erfasst nur einen Teil dieses Feldes. Gemeinsame Verantwortung kann mit unterschiedlichen Arbeitszeiten und Einkommensanteilen vereinbar sein. Um die konkrete Ordnung eines Paares zu beurteilen, müsste man außerdem seine Absprachen, Handlungsmöglichkeiten und tatsächliche Arbeitsteilung kennen. Aus einem höheren Verdienst lässt sich weder ein vereinbartes Letztentscheidungsrecht noch die Zufriedenheit beider Beteiligten ablesen. Materielle Beiträge, Sorgearbeit und Entscheidungsrechte bilden deshalb drei eigene Gesichtspunkte der Untersuchung.

Bei der Betreuung von Kindern lässt sich der Abstand zwischen Wunsch und berichteter Praxis genauer benennen. Der deutsche Väterreport 2023 greift eine Allensbach-Befragung von 2022 auf. Unter den darin

befragten Vätern aus Paarfamilien, deren jüngstes Kind unter 16 war, wünschte sich etwa die Hälfte eine ungefähr hälftige Betreuung. 21 Prozent berichteten einen solchen Anteil; weitere 10 Prozent gaben einen größeren Anteil an. (BMFSFJ, 2023, S. 18–20) Es handelt sich um Selbstauskünfte dieser Väter, nicht um direkt beobachtete Betreuungszeiten.

Wodurch Wunsch und berichtete Praxis auseinanderliegen, erklärt der Abstand nicht. Weder äußere Hindernisse noch mangelnde Bereitschaft sind damit als allgemeine Ursache belegt. Dafür wären Angaben über Erwerbsbedingungen, Absprachen, verfügbare Betreuung und die Lebenslage der einzelnen Familie erforderlich. Das Beispiel zeigt, weshalb ein befürwortetes Rollenideal und seine Umsetzung getrennt untersucht werden müssen.

Beziehung, Sexualität und Vaterschaft machen damit unterschiedliche Handlungsfelder sichtbar. Initiative, Begehren, Zustimmung, materielle Beiträge, Sorgearbeit und Entscheidungsrechte dürfen nicht zu einem einzigen Partnermarkt oder einer Versorgerrolle verschmolzen werden. Wie Männer solche Erwartungen kennenlernen, wird zusätzlich durch öffentliche und digitale Angebote beeinflusst.

1.5 Medien, Öffentlichkeit und digitale Männerbilder

Fernsehen, politische Auftritte und digitale Ratgeber bieten unterschiedliche Bühnen für Vorstellungen vom Mannsein. Eine Inhaltsanalyse von Sendungen, die 2018 bei Jungen in den USA besonders beliebt waren, fand im untersuchten Korpus bei männlichen Figuren seltener Empathie als bei weiblichen. (Geena Davis Institute & Promundo-US, 2020) Die Forschung zu politischen Männlichkeiten behandelt neben autoritären Stärkeinszenierungen auch demokratische und aktivistische Zusammenhänge. (Hearn, 2024) Solche Befunde betreffen jeweils Medium, Auswahl und Darstellungslogik; sie ergeben keinen einheitlichen öffentlichen Maßstab.

Ein konkreteres digitales Beispiel bietet Alexander Dhoests Analyse von 345 TikTok-Videos. Das Material wurde über ein gezielt angelegtes

Testkonto und eine Suche nach „#masculinity“ ausgewählt. Darin beschreibt er wiederkehrende Verbindungen von Mannsein mit Erfolg, Disziplin, Härte, Schutz und emotionaler Kontrolle. In Teilen des Materials stehen daneben abwertende Frauenbilder und Forderungen nach weiblicher Unterordnung. Einige Videos erweitern Vorstellungen männlicher Stärke um Zuneigung und emotionalen Ausdruck. Die Untersuchung erschließt damit ein ausgewähltes Angebot; sie bildet weder sämtliche persönlichen Feeds ab noch misst sie Wirkungen auf die Zuschauer. (Dhoest, 2025, S. 2205–2215)

Für die weitere Auseinandersetzung kommt es auf die Verbindung der Aussagen an. Eine Aufforderung zu Ausdauer hat einen anderen Gehalt als die Behauptung, Männer müssten wegen ihrer Leistungsfähigkeit über Frauen bestimmen. Das gemeinsame Vokabular von Stärke und Verantwortung genügt noch nicht, um beide Aussagen gleichzusetzen.

Die Nutzung solcher Angebote erfordert eine andere Art von Untersuchung. Für den Movember-Bericht von 2025 wurden 2024 insgesamt 3.048 Männer zwischen 16 und 25 Jahren in Australien, Großbritannien und den USA online befragt. In dieser Stichprobe gaben 63 Prozent an, mindestens einen Influencer aus einer vorgegebenen Auswahl regelmäßig anzuschauen. „Regelmäßig“ bestimmten die Befragten selbst; die Rekrutierung sah zudem eine Mindestzahl einschlägiger Nutzer vor. Der Wert ist deshalb als Stichprobenbefund zu lesen. Er zählt weder Red-Pill-Anhänger noch misst er die Zustimmung zu einzelnen Botschaften. (Fisher, Rice & Seidler, 2025, S. 10–14)

Zur Einordnung ist eine erste Begriffsklärung nötig. In der Forschung wird die „Manosphere“ als heterogener Zusammenhang von Online-Milieus beschrieben, in denen antifeministische Deutungen eine wichtige Rolle spielen. Ging (2019) ordnet Red Pill als ein darin relevantes Deutungsangebot ein. Dieses beansprucht, verbreitete – aus seiner Sicht insbesondere feministisch geprägte – Fehl- oder Täuschungsbilder über Geschlechterverhältnisse und Partnerwahl aufzudecken. Das ist zunächst eine zugeschriebene Beschreibung seines Erkenntnisanspruchs. Die verschiedenen Strömungen und die Tragfähigkeit ihrer Behauptungen werden in Kapitel 6 einzeln geprüft.

Männerberatung als solche ist damit nicht gleichzusetzen. Schon für die Bestandsaufnahme muss erkennbar bleiben, welche Aussage einem bestimmten Angebot zugehört und wie weit sie innerhalb dieses Zusammenhangs geteilt wird.

Auch Coaching und professionelle Psychologie bieten Vorstellungen männlicher Entwicklung an. Dem Abstract zufolge untersuchten Verhulst und Kollegen Instagram-Inhalte von 15 Coaches und beobachteten drei Männerkreise vor Ort. Sie interpretieren ihr Fallmaterial als Verbindung emotionaler Öffnung mit der erneuten Bestätigung hierarchischer Ideale. (Verhulst et al., 2026) Daneben stehen professionelle Praxisrahmen wie die Leitlinien der American Psychological Association (APA) für die psychologische Arbeit mit Jungen und Männern, die unterschiedliche Lebensumstände und Männlichkeitsvorstellungen berücksichtigen sollen. (APA, 2018) Diese beiden Quellen erlauben keinen Wirksamkeitsvergleich. Bezeichnungen wie „gesund“ oder „positiv“ enthalten zudem Maßstäbe: Es muss kenntlich werden, welches Ziel angestrebt wird und nach welchen Kriterien seine Förderung beurteilt werden soll. Das gilt ebenso für therapeutische Offenheitsideale wie für Aufforderungen zu Disziplin und Eigenständigkeit.

Die Beispiele unterscheiden fünf Ebenen: Verfügbarkeit eines Angebots, algorithmische Sichtbarkeit, Nutzung, Zustimmung oder Aneignung und Wirkung. Eine Inhaltsanalyse erfasst vor allem das Angebot; ein Nutzungsbericht noch keine Zustimmung; hohe Sichtbarkeit noch keine Repräsentativität. Plattform, Milieu, Suchweg und Geschäftsmodell begrenzen daher jede Aussage über digitale Männerbilder. Welche Inhalte Menschen übernehmen, verändern oder zurückweisen und welche Folgen das hat, muss gesondert untersucht werden.

1.6 Vielfalt, Widersprüche und Orientierungsfragen

Die Bestandsaufnahme zeigt verschiedene Erwartungen an Versorgung, Schutz, Leistung, Partnerschaft, Offenheit und Fürsorge. Belegt ist jeweils ihr Vorkommen in den untersuchten Ländern und Gruppen. Ein

Befragungsurteil, eine Partnerpräferenz und ein TikTok-Motiv lassen sich deshalb nebeneinander betrachten, aber nicht zum Porträt eines durchschnittlichen Mannes zusammenfügen.

Für die Frage nach Widersprüchen sind drei Unterscheidungen hilfreich. Erstens: Passen die Anforderungen ihrem Inhalt nach zusammen? Zuverlässigkeit und emotionale Ansprechbarkeit schließen einander begrifflich nicht aus. Eine Forderung nach uneingeschränkter Unterordnung verträgt sich dagegen nicht mit gleichberechtigter Entscheidung über dieselbe Angelegenheit. Entscheidend ist also, was mit einer Eigenschaft verlangt wird. Weite Schlagworte wie „Stärke“ oder „Offenheit“ reichen zur Prüfung noch nicht aus.

Zweitens: Können vereinbare Ziele unter konkreten Bedingungen trotzdem konkurrieren oder als widersprüchlich erlebt werden? Als hypothetisches Beispiel lässt sich ein Vater denken, von dem gleichzeitig zusätzliche Erwerbsstunden und mehr tägliche Betreuung erwartet werden. Der Konflikt entsteht im Beispiel durch knappe Zeit und gleichzeitig erhobene Ansprüche. Ihn begrifflich aufzulösen würde keine zusätzliche Stunde schaffen. Entsprechend muss eine Untersuchung erfassen, wer welche Anforderungen stellt, welche Mittel verfügbar sind und welche Folgen ihre Nichterfüllung hat. Auch ein Ziel, dem jemand grundsätzlich zustimmt, kann unter seinen Lebensbedingungen schwer erreichbar sein. Das ist eine analytische Möglichkeit, noch keine Auskunft über ihre Häufigkeit.

Drittens: Für wen ist eine solche Konkurrenz tatsächlich belegt, wie häufig tritt sie auf und wie wird sie erlebt? Dafür genügt es nicht, zustimmende Antworten aus getrennten Befragungen zusammenzufügen. Man müsste untersuchen, welche Ansprüche auf dieselben Personen treffen, in welchen Situationen und mit welchen Folgen. Der begrenzte Coaching-Fall und getrennte Einstellungsbefragungen liefern dafür keine allgemeine Häufigkeitsangabe.

Diese Trennung verhindert sowohl Dramatisierung als auch vorschnelle Entwarnung. Ein logisch stimmiges Rollenbild kann anspruchsvoll sein; eine reale Belastung bleibt bedeutsam, auch wenn ihre Verbreitung

unbekannt ist. Belastung beweist jedoch weder eine gemeinsame Ursache noch eine allgemeine männliche Krise. Vielfalt bezeichnet Unterschiedlichkeit, Wandel einen zeitlichen Vergleich, Widerspruch unvereinbare oder praktisch konkurrierende Ansprüche. „Krise“ bleibt Situationen vorbehalten, in denen eine begründete Störung oder Zuspitzung mit passenden Befunden gezeigt wird.

Die Leitfrage richtet sich damit auf konkrete Lebenslagen: Welche körperlichen und sozialen Bedingungen trifft ein Mann an, und welche Erwartungen übernimmt, verändert oder verwirft er? Bevor Rollen und Handlungen bewertet werden können, ist ihre Grundlage zu prüfen. Kapitel 2 beginnt bei den belegten körperlichen und statistischen Unterschieden und ihrer Erklärungskraft.

Kapitel 2 Biologische und evolutionäre Beiträge

Einordnung und Leitfrage

Welche Unterschiede zwischen Männern und Frauen besitzen eine biologische Grundlage, welche zeigen sich im Verhalten, und wie weit reicht ihre Erklärungskraft? Gegenwärtige Rollenbilder können diese Frage aufwerfen, aber nicht beantworten.

Dabei müssen zwei Ebenen von Beginn an getrennt werden. Biologische Befunde beschreiben beobachtbare Unterschiede in Körperbau, Reproduktion, Physiologie oder statistischen Verhaltensmustern. Evolutionäre Erklärungsmodelle versuchen anschließend zu erklären, unter welchen Selektionsbedingungen solche Muster entstanden sein könnten. Ein gut belegter Unterschied ist deshalb nicht automatisch ein Beleg für eine bestimmte evolutionäre Ursprungsgeschichte. Umgekehrt verliert ein biologischer Befund nicht dadurch seine Bedeutung, dass seine heutige Ausprägung durch Entwicklung, soziale Umwelt oder Kultur verändert wird.

Das Kapitel prüft einzelne Merkmale: körperliche Geschlechtsunterschiede, Aggression, Risiko, Wettbewerb und Status, Kooperation und Fürsorge, Sexualität und Partnerpräferenzen sowie deren Veränderbarkeit. Entscheidend sind Größe, Messung, Streuung, Überschneidung und Kontext eines Unterschieds. Die Literatur reicht von westlichen Erwachsenenstichproben bis zu kulturübergreifenden Datensätzen; Partnerwahlforschung betrifft überwiegend heterosexuelle Konstellationen.

2.1 Körperlicher Geschlechtsdimorphismus und biologische Unterschiede

Körperliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen fallen je nach Merkmal verschieden groß aus. Auch die Verteilungen innerhalb der

Gruppen überschneiden sich unterschiedlich stark. Der Fachbegriff Geschlechtsdimorphismus bezeichnet diese Unterschiede in körperlichen Merkmalen. Er gibt keinen einheitlichen Grad körperlicher Verschiedenheit an.

Bei der Körpergröße zeigt sich ein stabiler durchschnittlicher Unterschied zugunsten von Männern, dessen genaue Größenordnung zwischen Populationen variiert. Noch ausgeprägter ist der Geschlechtsdimorphismus bei der Körperzusammensetzung. Nach der Pubertät besitzen Männer im Durchschnitt mehr fettfreie beziehungsweise Muskelmasse und einen geringeren Körperfettanteil. Besonders die größere Muskelmasse des männlichen Oberkörpers trägt dazu bei, dass dort auch die Kraftdifferenzen groß sind. Diese Unterschiede entwickeln sich vor allem im Zusammenhang mit der Pubertät und den damit verbundenen körperlichen Entwicklungswegen. (Wells, 2007; Hunter et al., 2023; Hunter & Senefeld, 2024)

Für absolute Muskelkraft ist der Gruppenunterschied deutlich. Ein aktueller Forschungsüberblick ordnet die Kraft und Leistung weiblicher Extremitäten – abhängig von Muskelgruppe und Aufgabe – im Mittel etwa bei 50 bis 70 Prozent der männlichen Werte ein. Internationale Referenzdaten zur Handgriffstärke zeigen dasselbe Muster in großer Breite: In einer Zusammenführung von Daten aus mehr als 2,4 Millionen Erwachsenen aus 69 Ländern und Regionen lag die typische Griffkraft erwachsener Männer erheblich über derjenigen von Frauen. Die Verteilungen sind dennoch nicht getrennte Blöcke. Es gibt kräftigere Frauen und schwächere Männer; das ändert nichts daran, dass die Gruppenmittel deutlich auseinanderliegen. (Hunter & Senefeld, 2024; Tomkinson et al., 2025)

Die Art der Messung verändert allerdings, was genau dieser Unterschied bedeutet. Ein wesentlicher Teil des absoluten Kraftunterschieds hängt mit größerer durchschnittlicher Muskelmasse und Muskelquerschnittsfläche bei Männern zusammen. Wird Kraft auf Körper- oder Muskelgröße normiert, verkleinert sich der Abstand in vielen, aber nicht in allen Muskelgruppen und Leistungsmaßen. Auf der Ebene einzelner Muskelfasern ist die spezifische Spannung bei

vergleichbarer Querschnittsfläche wesentlich ähnlicher; zugleich können auch nach Normalisierung verbleibende Unterschiede bestehen. Die Aussage „Männer sind im Durchschnitt stärker“ ist für absolute Kraft daher gut belegt, beschreibt aber nicht jede physiologische Dimension in derselben Größenordnung. (Hunter & Senefeld, 2024)

Das zeigt sich auch bei Ermüdung und Ausdauer. Bei bestimmten isometrischen oder langsamen Belastungen, die relativ zur individuellen Maximalkraft dosiert werden, ermüden Frauen im Durchschnitt weniger schnell. Männer liegen dagegen bei vielen Aufgaben deutlich vorn, die absolute Kraft, Schnellkraft, Geschwindigkeit oder maximale aerobe Leistung verlangen. Geschlechtsunterschiede in sportlicher Leistung treten besonders ab der Pubertät hervor und liegen je nach Disziplin häufig im Bereich von etwa zehn bis dreißig Prozent. Für praktische Fragen muss deshalb jeweils das passende Merkmal betrachtet werden: Lasten bewegen, Sprintleistung, Ausdauer, Ermüdungswiderstand und Trainingsanpassung sind nicht dasselbe. (Hunter et al., 2023; Hunter & Senefeld, 2024)

Ausgangswerte und Trainierbarkeit sind getrennt zu betrachten. Meta-Analysen von Krafttraining zeigen, dass Männer aufgrund ihrer größeren Ausgangsmuskulatur teilweise mehr absolute Muskelmasse aufbauen können, die relative Zunahme gegenüber dem eigenen Ausgangsniveau jedoch im Durchschnitt sehr ähnlich ausfällt. Eine aktuelle Meta-Analyse schätzte den Unterschied in der relativen Muskelgrößenzunahme auf weniger als einen Prozentpunkt; der Unsicherheitsbereich schloss auch keinen Unterschied ein. Körperlicher Dimorphismus und individuelle Trainierbarkeit sind deshalb verschiedene Fragen. (Roberts et al., 2020; Refalo et al., 2025)

Noch grundlegender sind die Unterschiede der Fortpflanzungsbiologie. Männliche und weibliche Reproduktionsorganisation beziehen sich auf unterschiedliche Gametenrollen; Schwangerschaft, Geburt und Milchbildung und Stillen sind körperliche Prozesse der weiblichen Reproduktion. Diese Asymmetrien sind real und können Belastung, Verletzlichkeit, Zeitbindung und mögliche Arbeitsteilung beeinflussen. Damit benennt Biologie eine tatsächliche Ausgangslage. Sie bestimmt

jedoch weder, wie Fürsorge psychologisch organisiert wird, noch welche Eltern- oder Geschlechterrolle eine Gesellschaft daraus machen soll. Körperliche Bedingung und soziale Pflicht bleiben verschiedene Aussageebenen.

2.2 Hormone Aggression Risiko Wettbewerb und Status

Auch bei Verhalten finden sich durchschnittliche Geschlechtsunterschiede, doch ihre Größenordnung ist wesentlich uneinheitlicher als bei vielen körperlichen Merkmalen. Aggression, Risikobereitschaft, Wettbewerb, Dominanz und Status dürfen dabei nicht als Varianten derselben Eigenschaft behandelt werden.

Am klarsten ist das Muster bei direkter körperlicher Aggression. Meta-analytische Befunde aus realen Lebenskontexten zeigen Männer im Durchschnitt deutlich höher; für verbale Aggression ist der Unterschied wesentlich kleiner. Für indirekte oder relationale Aggression findet sich dagegen kein ebenso robuster weiblicher Gegeneffekt. Auch das Erleben von Ärger unterscheidet sich nicht in einer entsprechenden Größenordnung. Der Befund beschreibt daher eher Unterschiede darin, welche Formen aggressiven Verhaltens häufiger auftreten, als einen allgemeinen männlichen Überschuss an Wut oder Feindseligkeit. (Archer, 2004; Card et al., 2008)

Bei Risikobereitschaft zeigt sich ebenfalls ein reproduzierbarer Mittelwertsunterschied. Die Global Preference Survey erfasste rund 80.000 Menschen aus 76 Ländern. Frauen waren im Durchschnitt etwa ein Fünftel einer Standardabweichung weniger risikobereit als Männer; in 95 Prozent der untersuchten Länder zeigte der Unterschied in dieselbe Richtung. Das ist ein breiter kulturübergreifender Befund, aber kein besonders großer Effekt. Zudem ist Risikopräferenz nicht mit jedem konkreten Risikoverhalten gleichzusetzen: finanzielle, gesundheitliche, soziale oder körperliche Risiken können unterschiedlich bewertet werden. (Falk et al., 2018)

Wettbewerbsbereitschaft ist noch stärker vom Versuchsaufbau abhängig. Eine Meta-Analyse von 110 experimentellen Studien fand,

dass Männer im Mittel etwa 13 Prozentpunkte häufiger eine wettbewerbliche Vergütungsform wählten. Der Abstand war besonders in studentischen Laborstudien mit mathematischen Aufgaben ausgeprägt. Bei anderen Altersgruppen, verbalen Aufgaben und feldnäheren Situationen wurde er deutlich kleiner und teilweise nahezu null. Informationen über die eigene Leistung oder veränderte Wettbewerbsregeln konnten ihn ebenfalls reduzieren. Ein durchschnittlicher Unterschied in Wettbewerbswahl ist damit real, aber kein kontextunabhängiger Wesenszug. (Markowsky & Beblo, 2022)

Für Status gilt eine zusätzliche begriffliche Vorsicht. Status, Dominanz, Prestige, Macht und Führung sind keine Synonyme. Menschen können Rang über Zwang und Einschüchterung gewinnen, aber auch über Kompetenz, Wissen und freiwillige Anerkennung. Eine kulturübergreifende Untersuchung von 14.532 Personen aus 42 Gesellschaften fand 2026 im untersuchten Maß für Statusmotivation einen kleinen durchschnittlichen Geschlechtsunterschied von etwa d = 0,11 zugunsten von Männern. Diese Zahl beschreibt genau dieses Motivmaß; sie ist keine Effektgröße für Dominanz, Prestige oder Führungsverhalten. (Ko et al., 2026; Körner et al., 2025)

Besonders anfällig für Überdehnung ist die Rolle von Testosteron. Die populäre Formel „mehr Testosteron macht aggressiver“ ist für menschliches Verhalten zu schlicht. Eine Meta-Analyse fand zwischen basalem Testosteron und Aggression lediglich einen sehr schwachen positiven Zusammenhang von ungefähr r = 0,05; bei Männern lag er bei etwa r = 0,07. Situative Veränderungen des Hormons hingen etwas stärker, aber weiterhin schwach mit Aggression zusammen. Experimente mit Testosterongabe ergaben insgesamt keinen überzeugenden allgemeinen Kausaleffekt auf aggressives Verhalten. Einzelne Effekte können unter bestimmten Provokations-, Persönlichkeits- oder Statusbedingungen auftreten, tragen aber gerade deshalb kein eindimensionales Aggressionsmodell. (Geniole et al., 2020)

Hinzu kommt die Gegenrichtung. Wettbewerbsresultate können den Testosteronspiegel verändern; eine Meta-Analyse fand bei Gewinnern

gegenüber Verlierern im Mittel einen stärkeren Testosteronanstieg, allerdings mit großen Unterschieden zwischen den Studien. Neuere Übersichten berichten Zusammenhänge von Sexualsteroiden und sozialer Hierarchie mit Risiko-, Wettbewerbs- und anderen Entscheidungen, finden zugleich aber Null- und Gegeneffekte sowie unterschiedlich starke Zusammenhänge je nach Situation, Persönlichkeit, Geschlecht und sozialem Rang. Das Gesamtbild ist deshalb eher mit einem rückgekoppelten System sozialer Herausforderung und Statusregulation vereinbar als mit einer linearen Kette vom Hormon zum Verhalten. Diese Formulierung ist eine Synthese der Befunde, kein direkt gemessener einzelner Mechanismus. (Geniole et al., 2017; Khosravi et al., 2026)

Männliche Durchschnittsunterschiede bei körperlicher Aggression, Risiko und bestimmten Wettbewerbssituationen können helfen zu verstehen, warum einige Konflikt- und Gefährdungslagen Männer statistisch häufiger betreffen. Wie belastbar ein Unterschied ist, hängt von Merkmal, Messung und Situation ab. Die Befunde ergeben daher weder einen gemeinsamen Index „männlicher Dominanz“ noch ein individuelles Charakterbild. Zur biologischen Untersuchung gehören außerdem Kooperation, Bindung und Fürsorge.

2.3 Kooperation Fürsorge Bindung und Elternschaft

Kooperation ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit. Menschen helfen Verwandten und bekannten Partnern, kooperieren aber auch in größeren Gruppen und mit Nichtverwandten in einem für Primaten ungewöhnlichen Ausmaß. Kultur, Normen und Institutionen erweitern und organisieren diese Fähigkeit zusätzlich. Für die Geschlechterfrage ist dabei entscheidend, dass Kooperation selbst keine klar weibliche Eigenschaft ist. Eine Meta-Analyse von 126 Studien aus 20 industrialisierten Gesellschaften fand in standardisierten sozialen Dilemmata praktisch keinen mittleren Unterschied zwischen Männern und Frauen ($d = 0{,}011$). Frühere Meta-Analysen kamen zu einem ähnlichen Gesamtergebnis, obwohl Gruppenzusammensetzung und

Situation einzelne Effekte verändern können. (Apicella & Silk, 2019; Balliet et al., 2011; Spadaro et al., 2023)

Besonders sichtbar wird Kooperation in der menschlichen Kinderaufzucht. Schwangerschaft, Geburt und Stillen erzeugen eine reale körperliche Asymmetrie, doch menschliche Kinder werden typischerweise nicht ausschließlich von einer Mutter versorgt. Anthropologische Forschung beschreibt Hilfe durch Väter, Großeltern, Geschwister und andere Verwandte, teilweise auch durch Nichtverwandte. Wie diese Beiträge verteilt sind, variiert stark zwischen Gesellschaften und Lebensbedingungen. Ob Menschen im zoologisch strengen Sinn als „kooperative Brüter“ bezeichnet werden sollten, ist innerhalb der Anthropologie umstritten; robuster ist der empirische Befund einer ausgeprägt kooperativen und flexiblen Kinderaufzucht. (Kramer, 2010; Bogin et al., 2014)

Väterliche Fürsorge ist biologisch keineswegs ausgeschlossen. Im Vergleich zu den meisten Säugetieren beteiligen sich menschliche Väter ungewöhnlich häufig und vielfältig an Versorgung, Schutz, Betreuung und Lernen ihrer Kinder. Ob und wie sich Väter beteiligen, variiert stark zwischen Kulturen; die Beteiligung ist nicht biologisch zwingend. Ein Review historischer und gegenwärtiger Populationen zeigte zudem, dass die Anwesenheit des Vaters nicht in allen Gesellschaften einen eigenständigen Überlebensvorteil für Kinder vorhersagt; andere Verwandte können wichtige Unterstützung übernehmen. Das spricht weder gegen die Bedeutung konkreter Väter noch für ihre Austauschbarkeit, sondern gegen die Vorstellung eines einzigen biologisch festgelegten Familienmodells. (Sear & Mace, 2008; Gettler et al., 2020)

Auch Bindungs- und Fürsorgefähigkeit lassen sich nicht sauber in eine weibliche und eine männliche Variante aufteilen. Eine Meta-Analyse von 95 Studien mit Verhaltensmaßen fand für kleine Kinder nur einen sehr kleinen durchschnittlichen Vorteil der Bindungssicherheit zur Mutter gegenüber dem Vater. Bei beobachteter elterlicher Feinfühligkeit zeigt sich ein kleiner mittlerer Unterschied zugunsten von Müttern. Die zugrunde liegenden Studien stammen jedoch überwiegend aus

nordamerikanischen und europäischen, partnerschaftlichen Mutter-Vater-Stichproben; in europäischen Teilstichproben war der Unterschied nicht signifikant, und in neueren Studien wurde er geringer. Beide Eltern können demnach sensitive und sicherheitsgebende Bezugspersonen sein, während durchschnittliche Unterschiede und unterschiedliche Betreuungserfahrungen zugleich bestehen. (Pinquart, 2022; Deneault et al., 2022)

Die Biologie des Vaterwerdens passt zu diesem Bild einer flexiblen Anpassung. In einer philippinischen Längsschnittstudie sank Testosteron bei Männern, die Väter wurden, deutlich stärker als bei Männern, die kinderlos blieben; stärker beteiligte Väter hatten niedrigere Werte. Spätere Meta-Analysen bestätigten niedrigere Testosteronwerte bei Vätern und bei stärkerer Elternorientierung, fanden jedoch nur kleine mittlere Effekte und Hinweise auf Publikationsbias. Neuere Längsschnittdaten zu Erstmalsvätern zeigen ebenfalls hormonelle Veränderungen im Übergang zur Vaterschaft, ohne dass sich daraus ein einfacher „Fürsorgeschalter“ ableiten ließe. Auch Oxytocin ist in der Humanforschung kein eindimensionales Kuschel- oder Bindungshormon. (Gettler et al., 2011; Meijer et al., 2019; Grumi et al., 2021; Rilling et al., 2025)

Konkurrenz und Status, Kooperation, Bindung und Fürsorge gehören gleichermaßen zum menschlichen Verhaltensspektrum. Schwangerschaft, Geburt und Stillen schaffen eine asymmetrische körperliche Ausgangslage; auch tatsächliche Betreuung ist häufig ungleich verteilt. Väterliche Beteiligung, flexible Kinderaufzucht und hormonelle Anpassungen zeigen zugleich biologische Möglichkeiten von Vaterschaft. Wie Gesellschaften diese Möglichkeiten in Arbeitsteilung übersetzen, ist eine historische und institutionelle Frage.

2.4 Sexualität sexuelle Selektion und Partnerpräferenzen

Auch in der Sexualität finden sich durchschnittliche Geschlechtsunterschiede, die zu konsistent sind, um sie als Randerscheinung zu behandeln. Eine Meta-Analyse von 211 Studien mit mehr als 620.000 Personen fand bei Männern einen höheren

durchschnittlichen Sexualtrieb mit einer Effektstärke von g = 0,69; nach Korrekturen für mögliche Antwortverzerrungen blieb der Unterschied mit g = 0,54 bestehen. Männer berichteten häufiger sexuelle Gedanken und Fantasien, sexuelles Verlangen und Masturbation.

Kulturübergreifende Untersuchungen zeigen zudem eine im Durchschnitt offenere männliche Einstellung zu unverbindlichem Sex. In einer Stichprobe aus 53 Ländern lag der Geschlechtsunterschied in Soziosexualität bei etwa d = 0,74. Soziosexualität umfasst jedoch Einstellungen, Wünsche und teilweise Verhalten; sie ist nicht mit tatsächlicher Promiskuität oder Partnerzahl gleichzusetzen. (Frankenbach et al., 2022; Lippa, 2009; Schmitt, 2005)

Solche Muster sind mit sexueller Selektion und unterschiedlicher reproduktiver Mindestinvestition vereinbar. Aus der unterschiedlichen Größe und Ausstattung von Ei- und Samenzellen, der sogenannten Anisogamie, und den körperlichen Kosten von Schwangerschaft und Stillen ergeben sich unterschiedliche biologische Ausgangsbedingungen, unter denen unterschiedliche Selektionsdrücke plausibel werden. Daraus lässt sich jedoch keine heutige Verhaltensregel ableiten.

Für den Menschen reicht die klassische Formel vom promiskuitiven, konkurrierenden Mann und der wählerischen Frau nicht aus: Beide Geschlechter wählen Partner, konkurrieren um Partner, bilden Paarbindungen und können je nach Situation kurz- oder langfristige Strategien verfolgen. Väterliche Investition, wechselseitige Partnerwahl und große kulturelle Variation begrenzen jede Vorstellung eines einzigen artspezifischen Paarungssystems. Sexuelle Selektion ist deshalb ein tragfähiger Erklärungsrahmen, aber keine vollständige Rekonstruktion menschlicher Beziehungsgeschichte. (Brown et al., 2009; Buss & Schmitt, 2019; Schacht & Kramer, 2019)

Bei langfristigen Partnerpräferenzen sind einige Unterschiede bemerkenswert robust. Die präregistrierte 45-Länder-Studie von Walter und Kollegen mit 14.399 Personen replizierte, dass Frauen gute finanzielle Aussichten eines Partners höher gewichteten als Männer, mit einem mittleren Unterschied von etwa d = 0,30. Männer gewichteten

körperliche Attraktivität stärker, mit etwa d = 0,27. Diese Einzelunterschiede sind moderat und die Verteilungen überlappen stark. Gleichzeitig bewerteten beide Geschlechter Freundlichkeit, Intelligenz und Gesundheit im Durchschnitt höher als körperliche Attraktivität oder finanzielle Aussichten. Über mehrere Merkmale zusammengenommen entsteht ein erkennbares geschlechtsspezifisches Präferenzmuster, aber keine Trennung zweier vollständig verschiedener Partnerwahlwelten. (Walter et al., 2020) Die gemeinsame Auswertung von fünf Präferenzmerkmalen ergab zudem einen größeren multivariaten Unterschied, im Ländermittel Mahalanobis D = 0,73. Dieses Maß bündelt Unterschiede unter Berücksichtigung der Zusammenhänge zwischen Merkmalen; es ist keine Summe der Einzelwerte. Es betrifft weiterhin berichtete Präferenzen, nicht eine vollständige Persönlichkeit oder die Sicherheit individueller Partnerwahl.

Geäußerte Präferenzen dürfen nicht direkt mit tatsächlicher Anziehung oder Paarbildung gleichgesetzt werden. Eine Meta-Analyse von 97 Studien fand, dass körperliche Attraktivität reale romantische Bewertungen bei Männern und Frauen ähnlich stark vorhersagte, ungefähr mit r = 0,40; Einkommens- beziehungsweise Verdienstmerkmale sagten Bewertungen bei beiden Geschlechtern nur schwach voraus, ungefähr mit r = 0,10. Eine weltweit präregistrierte Untersuchung mit 10.358 Personen aus 43 Ländern bestätigte 2025, dass die Passung zu individuellen Idealpräferenzen Partnerbewertungen vorhersagt, doch die Effekte einzelner Merkmale waren im Mittel klein. Zugleich zeigen prospektive Daten aus Göttingen, dass vorher erhobene Präferenzen spätere Partnermerkmale durchaus mitvorhersagen. Präferenzen sind damit verhaltensrelevant, aber reale Paarbildung ist kein direktes Abbild einer Wunschliste. (Eastwick et al., 2014; Gerlach et al., 2019; Conroy-Beam & Buss, 2016b; Eastwick et al., 2025a)

Diese Trennung verändert die Interpretation, nicht die Existenz der Präferenzunterschiede. Menschen können bei einer abstrakten Rangfolge andere Merkmale hervorheben als in einer konkreten Begegnung, in der Attraktivität, Persönlichkeit, Status, Verfügbarkeit und wechselseitige Reaktion gleichzeitig wirken. Reale Paarbildung

entsteht zusätzlich unter gegenseitiger Auswahl: Wer wen attraktiv findet, wer überhaupt als Partner verfügbar ist und welche Alternativen real existieren, begrenzt die Umsetzung individueller Ideale. Ein durchschnittlicher Geschlechtsunterschied in der Gewichtung eines Merkmals kann deshalb stabil sein und dennoch nur einen Teil der späteren Paarstruktur erklären.

Auch Alter zeigt, warum Messgegenstände getrennt werden müssen. Walter und Kollegen berichteten kulturübergreifend das bekannte Paaraltersmuster: Frauen hatten beziehungsweise berichteten im Mittel etwa 2,4 Jahre ältere Partner, Männer etwa 2,3 Jahre jüngere. Das ist eine Aussage über berichtete Partner- beziehungsweise Paaraltersdifferenzen und darf nicht mit einer abstrakt angegebenen Idealpräferenz oder mit unmittelbarer Anziehung gleichgesetzt werden. Eine große Untersuchung von 6.262 überwiegend mittelalten Nutzerinnen und Nutzern eines US-amerikanischen Matchmakingdienstes mit 4.542 arrangierten Blind Dates fand 2025 bei der anfänglichen romantischen Bewertung, dass Männer und Frauen jeweils leicht stärker zu jüngeren Dates hingezogen waren; ein geschlechtsspezifischer Unterschied in diesem Zusammenhang zeigte sich nicht. Paaralter, angegebene Alterspräferenz und erste Anziehung beantworten deshalb verschiedene Fragen. (Walter et al., 2020; Eastwick et al., 2025b)

Dasselbe gilt für Ressourcen und den Begriff Hypergamie. Eine durchschnittlich stärkere weibliche Präferenz für Ressourcen ist empirisch real, aber nicht identisch mit einem universellen Gesetz, nach dem Frauen tatsächlich „nach oben“ paaren. In einem präregistrierten Experiment aus fünf Ländern wurden Ressourcenmerkmale wichtiger, wenn Personen selbst weniger Einkommen hatten oder das eigene Geschlecht ökonomisch benachteiligt war; der Geschlechtsunterschied verringerte sich unter günstigeren Bedingungen.

Zugleich zeigen europäische Paardaten einen kohortenübergreifenden Rückgang bildungsbezogener Hypergamie und häufiger werdende Partnerschaften, in denen die Frau höher gebildet ist. Bildungsbezogene Hypergamie ist dabei nur eine konkrete Operationalisierung

tatsächlicher Paarstruktur. Ihr historischer Rückgang begrenzt universelle Hypergamiebehauptungen, widerlegt aber nicht jede denkbare status- oder ressourcenbezogene Paarungsdimension. (Murphy et al., 2026; Wang, 2025)

Männer zeigen im Durchschnitt einen höheren Sexualtrieb und größere Offenheit für unverbindlichen Sex. Bei langfristigen Partneridealen gewichten Männer körperliche Attraktivität und Frauen Ressourcen durchschnittlich stärker. Solche Muster können Spannungen und Erwartungen in Dating und Partnerschaft mitprägen. Es bleiben statistische Präferenzen; sie begründen keine individuellen Gesetze oder Ansprüche. Für tatsächliche Paarbildung kommen wechselseitige Auswahl, Verfügbarkeit, Lebenslage und institutionelle Bedingungen hinzu.

2.5 Plastizität Kulturabhängigkeit und biologische Wechselwirkungen

Biologische Systeme entwickeln und regulieren sich in Umwelten; ihre Reaktionsfähigkeit ist selbst Teil der Biologie. Diese begrenzte Veränderbarkeit heißt Plastizität. Manche Unterschiede bleiben unter sehr verschiedenen Bedingungen stabil, andere verändern ihre Größe oder praktische Bedeutung deutlich. Plastizität bedeutet deshalb keine beliebige Formbarkeit.

Dabei ist eine terminologische Trennung wichtig. In der Verhaltensgenetik bezeichnet Gen-Umwelt-Interaktion im engeren Sinn einen statistischen Zusammenhang, bei dem sich die Wirkung genetischer Unterschiede je nach Umwelt unterscheidet. Nicht jede Reaktion eines biologischen Systems auf seine Umwelt ist deshalb bereits eine nachgewiesene G×E-Interaktion. Hormonelle Reaktionen auf Wettbewerb, physiologische Anpassungen an Training oder Veränderungen im Übergang zur Vaterschaft sind breitere Bio-Umwelt-Wechselwirkungen, die auch ohne den Nachweis einer spezifischen genetisch bedingten Veränderung des Zusammenhangs bestehen können. Für die Argumentation dieses Kapitels genügt daher die allgemeinere Aussage: biologische Dispositionen, Entwicklung und

Umwelt können sich gegenseitig beeinflussen, und die Form dieser Wechselwirkung ist merkmalspezifisch. (Wood & Eagly, 2012)

Der körperliche Dimorphismus zeigt diese Doppelstruktur besonders klar. Männer besitzen im Erwachsenenalter im Durchschnitt erheblich mehr Muskelmasse und absolute Kraft; zugleich reagieren Männer und Frauen auf vergleichbares Krafttraining relativ zu ihrer jeweiligen Ausgangsmuskulatur nahezu gleich stark. Ein robuster Ausgangsunterschied kann mit ähnlicher Veränderungsfähigkeit zusammentreffen. (Refalo et al., 2025)

Bei Verhalten ist die Kontextabhängigkeit häufig größer. Der Geschlechtsunterschied in experimenteller Wettbewerbswahl verändert sich deutlich mit Aufgabe, Altersgruppe, Labor- oder Feldsetting und institutioneller Gestaltung. Testosteron reagiert auf Wettbewerb und Statussituationen, während Vaterschaft und tatsächliche Fürsorge ihrerseits mit veränderten Testosteronwerten verbunden sind. Der soziale Kontext ist hier nicht bloß äußeres Rauschen um einen biologischen Kern, sondern kann Teil des Mechanismus sein, durch den biologische Systeme ihren Zustand verändern. (Markowsky & Beblo, 2022; Gettler et al., 2011)

Auch Partnerpräferenzen reagieren nicht einheitlich. Die durchschnittlich stärkere weibliche Gewichtung von Ressourcen ist kulturübergreifend dokumentiert, lässt sich aber experimentell verändern. In einer präregistrierten Studie aus fünf Ländern wurden Ressourcenmerkmale wichtiger, wenn Personen selbst weniger Einkommen hatten oder das eigene Geschlecht ökonomisch benachteiligt war. Unterschiede bei Alter und körperlicher Attraktivität reagierten in demselben Experiment deutlich weniger. Das ist ein anschauliches Beispiel dafür, dass Plastizität nicht für jedes Merkmal dieselbe Größenordnung besitzen muss. (Murphy et al., 2026)

Besondere Vorsicht verlangen Ländervergleiche. Falk und Hermle fanden 2018 in 76 Ländern größere Geschlechtsunterschiede in mehreren ökonomischen und sozialen Präferenzmaßen in wirtschaftlich entwickelteren und formal gleicheren Gesellschaften. Dieser Befund wurde häufig als „Gender-Equality-Paradox“ interpretiert: Wenn äußere

Zwänge abnehmen, könnten sich geschlechtstypische Präferenzen stärker ausdrücken. Eine solche allgemeine Kausalgeschichte lässt sich aus dem Ländervergleich jedoch nicht ableiten.

Berggren und Bergh zeigten 2025 für die von ihnen analysierten Datensätze und Indikatoren, dass Kulturcluster, Datenqualität und Simpson-Effekte – Verschiebungen von Zusammenhängen durch das Zusammenfassen verschiedener Gruppen – einen erheblichen Teil solcher globalen Zusammenhänge verändern oder umkehren können. Das widerlegt nicht jede denkbare Equality-Paradox-Beobachtung für jedes Merkmal; es zeigt, dass aus einer Länderkorrelation kein allgemeines Gesetz über „natürliche“ Geschlechtsunterschiede folgt. (Falk & Hermle, 2018; Berggren & Bergh, 2025)

Die angemessenste Zusammenfassung ist deshalb merkmalspezifisch. Körperlicher Dimorphismus und der durchschnittlich höhere männliche Sexualtrieb bleiben über viele Bedingungen hinweg relativ stabil. Wettbewerbswahl, väterliche Hormonprofile oder Ressourcenpräferenzen reagieren stärker auf Situation, Lebensphase und soziale Lebensbedingungen. Plastizität bezeichnet hier keine Beliebigkeit, sondern die begrenzte Reaktionsfähigkeit biologischer Systeme. Ein stabiler Unterschied kann durch Entwicklung mitgetragen werden; ein veränderlicher Unterschied kann biologisch mitbedingt sein. Historisch entstandene Ordnungen prägen, welche Bedeutung, Aufgabe und Sanktion daran geknüpft wird.

2.6 Reichweite und Grenzen biologischer und evolutionspsychologischer Aussagen

Die Einzelbefunde beantworten verschiedene Fragen: Was ist beobachtbar, wie unterscheiden sich Verteilungen, welche biologischen Prozesse wirken mit und welche evolutionären Erklärungen bestehen den Vergleich mit Alternativen? Viele der hier behandelten körperlichen Unterschiede sind besonders gut belegt. Daraus folgt aber keine feste Rangfolge ganzer Forschungsgebiete. Auch Verhaltensbefunde oder evolutionäre Vorhersagen können stark gestützt sein; eine körperliche Messung kann methodisch schwach sein. Die Sicherheit ist jeweils an

Messung, Design, Replikation und konkurrierenden Erklärungen zu prüfen. Der Übergang zu individueller Motivation und normativer Bewertung verlangt zusätzliche Gründe.

Biologische Befunde beschreiben reale Bedingungen und Wahrscheinlichkeiten. Körperliche Aggression, Risikobereitschaft, Sexualtrieb, Soziosexualität und einzelne Partnerpräferenzen unterscheiden sich im Mittel; allgemeine Kooperation und Statusmotivation kaum oder nur gering. Wie viel ein solcher Befund über eine einzelne Person aussagt, hängt auch von Streuung und Überlappung ab. Für Körper, Konflikt, Sexualität, Partnerwahl und Vaterschaft entsteht damit ein begrenzter Erklärungsrahmen.

Evolutionäre Modelle können solche Muster durch sexuelle Selektion, elterliche Investition oder unterschiedliche Selektionsdrücke funktional einordnen. Je konkreter sie eine menschliche Vorgeschichte rekonstruieren, desto schwieriger sind sie direkt zu prüfen. Ein heutiger Unterschied und seine plausible Ursprungsgeschichte besitzen daher nicht denselben Evidenzstatus. Kulturübergreifende Stabilität ist mit evolutionären Ursachen vereinbar, beweist sie aber nicht; Veränderlichkeit beweist umgekehrt keine rein soziale Erzeugung.

Aus Körpermerkmalen, Durchschnittswerten oder evolutionären Erklärungen allein lässt sich keine Pflicht begründen. Dafür wäre eine zusätzliche normative Prämisse nötig. Diese logische Grenze ist von der späteren Entscheidung des Buches für bestimmte Maßstäbe zu unterscheiden. Die biologischen Befunde benennen Bedingungen, Wahrscheinlichkeiten und Konfliktfelder. Wie daraus gesellschaftliche Aufgaben, Rechte und Männerbilder werden, untersucht Kapitel 3.

Kapitel 3 Historische und kulturelle Formung

Welche materiellen, institutionellen und kulturellen Bedingungen machten bestimmte Aufgaben, Rechte und Erwartungen an Männer wahrscheinlicher, dauerhafter oder verbindlicher? Die biologischen Befunde lassen diese Frage offen. Für frühe Lebens- und Wirtschaftsformen stehen vor allem ethnografische Vergleiche und archäologische Befunde zur Verfügung. Für vorindustrielle und industrielle Ordnungen ist die Quellenlage in West- und Nordeuropa, besonders in England, wesentlich dichter. Diese Auswahl erlaubt die Prüfung historischer Zusammenhänge und Gegenbeispiele, aber keine Weltgeschichte der Männlichkeit.

3.1 Frühe Gesellschaftsformen und historische Variabilität

Frühe Gesellschaftsformen weisen unterschiedliche Geschlechterordnungen auf. Bei ethnografisch dokumentierten mobilen Jäger-und-Sammler-Gesellschaften finden sich häufig egalitäre Normen, ausgeprägtes Teilen, flexible Gruppenzugehörigkeit und relativ geringe dauerhafte Unterschiede in Besitz und politischer Macht. Diese Muster gelten jedoch weder für alle Jäger-und-Sammler-Gesellschaften noch ohne Weiteres für die tiefe Vorgeschichte. Wo konzentrierte und verteidigbare Ressourcen dauerhaft kontrolliert werden konnten, sind auch unter solchen Jägern und Sammlern Rangunterschiede, Eigentumsrechte und institutionalisierte Ungleichheit dokumentiert. Gegenwärtige oder historisch jüngere Jäger und Sammler sind zudem keine „lebenden Fossilien“: Kolonialismus, Märkte, Staaten und Kontakte zu Nachbargesellschaften haben ihre Lebensweisen vielfach verändert. Ethnografische Daten zeigen Möglichkeiten und wiederkehrende Muster, bilden das Paläolithikum aber nicht direkt ab. (Lee, 2018; Smith & Codding, 2021)

Ähnlich differenziert ist die geschlechtliche Arbeitsteilung. Die ältere Kurzformel „Männer jagen, Frauen sammeln“ ist als ausnahmslose Universalie falsch. Frauen jagen in verschiedenen Jäger-und-Sammler-Gesellschaften; archäologisch belegt das rund 9.000 Jahre alte Grab von Wilamaya Patjxa eine biologisch weibliche Bestattung mit einem Großwild-Jagdwerkzeugset. Dass die bestattete Person selbst regelmäßig jagte, ist eine plausible archäologische Schlussfolgerung, kein direkt beobachtbarer biografischer Befund.

Zugleich bleibt eine geschlechtlich strukturierte Arbeitsteilung in ethnografisch dokumentierten Forager-Gesellschaften ein robustes Muster. Männer jagen durchschnittlich häufiger mittelgroßes und großes Wild, während Frauen häufiger verlässlichere Nahrungsquellen, Verarbeitung und Kinderbetreuung übernehmen. Wie streng diese Rollen getrennt sind, hängt unter anderem von Beuteart, Technologie, Entfernung zum Lager, Betreuung kleiner Kinder und sozialer Unterstützung ab. (Marlowe, 2007; Haas et al., 2020; Hoffman et al., 2023; Venkataraman et al., 2024)

Gerade die neuere Debatte über Frauenjagd zeigt, wie vorsichtig quantitative Aussagen behandelt werden müssen. Anderson und Kollegen berichteten 2023 Frauenjagd in 79 Prozent einer Stichprobe von 63 Gesellschaften und hielten nach einer methodischen Korrektur 2024 an ihrer Grundthese fest. Eine fachliche Gegenanalyse von Venkataraman und Kollegen kritisierte jedoch Stichprobenauswahl und Codierungen und beurteilt die 79-Prozent-Zahl als unzuverlässigen, wahrscheinlich stark aufgeblähten Häufigkeitsparameter. Bestand hat deshalb weder „Frauen jagten nie“ noch „Jagd war im Wesentlichen geschlechtsneutral“, sondern eine Verbindung aus verbreiteter geschlechtlicher Spezialisierung und realer Flexibilität. (Anderson et al., 2023, 2024; Venkataraman et al., 2024)

Arbeitsteilung allein sagt allerdings wenig über Herrschaft. Bei Agta und Mbendjele BaYaka zeigen Daten und Modellierungen, wie relativ ausgeglichene Entscheidungsmacht beider Geschlechter flexible Lagerstrukturen begünstigen kann (Dyble et al., 2015). Andere Forager-Gesellschaften weisen stärkere Rang-, Besitz- oder

Geschlechterasymmetrien auf. „Jäger und Sammler“ bezeichnet daher keine einheitliche politische Ordnung. Für die weitere historische Analyse ist entscheidend: Geschlechtliche Arbeitsteilung ist alt und verbreitet, aber nicht gleichbedeutend mit einer festen Rangordnung der Geschlechter.

Institutionen wirken bereits dort, wo Zugangsregeln, geteilte Aufgaben, Besitzansprüche und Sanktionen Tätigkeiten ordnen. Sie brauchen dafür weder einen Staat noch ein geschriebenes Gesetz. Ihre Wirkung entsteht, wenn Beteiligte Regeln anwenden, Ressourcen verteilen und Praktiken wiederholen. Nach Alter, Familienstand, Rang und lokaler Lebensweise können die Folgen unterschiedlich ausfallen.

3.2 Sesshaftigkeit Landwirtschaft Eigentum Erbe und Verwandtschaft

Sesshaftigkeit, Landwirtschaft und dauerhafte Ungleichheit entstanden regional in unterschiedlicher Abfolge. Sesshafte Lebensweisen und Vorratshaltung existierten regional bereits vor voll entwickelter Landwirtschaft. Für das neolithische West-Eurasien zeigen neuere Synthesen zudem, dass substanzielle, dauerhaft reproduzierte Vermögensunterschiede häufig erst lange nach Beginn der Landwirtschaft verbreiteter wurden. Ein breiterer archäologischer Vergleich von Kohler und Kollegen verbindet höhere Ungleichheit unter anderem mit größerer Bevölkerungsskala, landbegrenzter Produktion und Siedlungshierarchien. Solche Zusammenhänge sprechen für Verstärkungsmechanismen, nicht für einen universellen Kausalpfad in jedem Einzelfall. (Bowles & Fochesato, 2024; Kohler et al., 2025)

Entscheidend scheint daher weniger Domestikation an sich zu sein als die Art des Vermögens, das eine Produktionsweise erzeugt. Vergleichende Daten aus kleinmaßstäblichen Gesellschaften zeigen, dass materielle Güter – besonders Land und Vieh – in intensiver Landwirtschaft und Viehwirtschaft stärker zwischen Generationen übertragen werden können als die vor allem körperlichen Fähigkeiten und sozialen Beziehungen, auf denen Jäger und Sammler sowie viele Gartenbaugesellschaften stärker beruhen. Wo Ressourcen knapp,

produktiv, kontrollierbar und vererbbar werden, können Unterschiede zwischen Haushalten leichter fortbestehen. Daraus folgt jedoch noch keine Geschlechterhierarchie: Vermögenskonzentration, Eigentumsordnung, politische Macht und Geschlechterstatus sind unterschiedliche Dimensionen. (Borgerhoff Mulder et al., 2009; Gurven et al., 2010; Shenk et al., 2010)

Auch Landwirtschaft selbst ist kein einheitlicher Faktor. Die historische Nutzung des Pfluges steht in der bekannten Untersuchung von Alesina, Giuliano und Nunn mit geringerer weiblicher Beteiligung an Feldarbeit und mit langfristig traditionelleren Geschlechternormen in Zusammenhang. Mehrere methodische Zugänge stützen eine Pfadabhängigkeit bestimmter Produktionstechnologien; sie begründen jedoch keine allgemeine Kette Pflug → Patriarchat. Frühagrarische Gesellschaften unterschieden sich erheblich in Arbeitsteilung, Besitz und sozialem Rang, und dieselbe Produktionsform konnte unter unterschiedlichen institutionellen Bedingungen verschiedene Geschlechterordnungen tragen. (Alesina et al., 2013; Peterson, 2010; Masclans et al., 2021)

Verwandtschafts- und Wohnordnungen strukturieren zusätzlich, wie Besitz, Heirat und soziale Kontinuität organisiert werden. Im neolithischen Gurgy lassen umfangreiche genetisch rekonstruierte Stammbäume eine Ordnung mit männlicher Abstammungslinie und Wohnsitz bei der Familie des Mannes, in die Frauen von außerhalb einheirateten, erkennen.

Diese Merkmale heißen Patrilinearität, Patrilokalität und weibliche Exogamie. Für das frühbronzezeitliche Lechtal belegen Isotopen- und Genomdaten dagegen vor allem weibliche Exogamie und stärkere lokale Kontinuität männlicher Linien; dies ist nicht dieselbe Evidenzform wie direkt rekonstruierte Stammbäume mit Wohnsitz bei der männlichen Linie. Neuere methodische Arbeiten warnen außerdem davor, weibliche Mobilität automatisch als Beweis dominanter Patrilokalität zu lesen. Patrilinearität, Patrilokalität und Patriarchat müssen deshalb getrennt bleiben. (Knipper et al., 2017; Rivollat et al., 2023; Bickle et al., 2025)

Auch matrilineare und matrilokale Systeme sind weltweit dokumentiert: Abstammung und Erbfolge orientieren sich dann an der weiblichen Linie beziehungsweise der Wohnort an der Familie der Frau. Solche Ordnungen können weibliche Erbwege stärken; Frauenherrschaft oder Geschlechtergleichheit folgt daraus nicht automatisch. Sesshaftigkeit, Produktion, Eigentum und Verwandtschaft eröffnen verschiedene Wege, soziale Unterschiede über Generationen zu stabilisieren. Welche politischen Privilegien, Schutzpflichten oder ungleichen Rechte damit verbunden werden, hängt von weiteren Institutionen ab.

Institutionell relevant werden Eigentum und Verwandtschaft, wenn sie Ansprüche, Pflichten und Ausweichmöglichkeiten festlegen. Landzugang, Erbfolge, Wohnort und Heiratsregeln können Versorgung sichern und Zugehörigkeit stiften, zugleich aber Abhängigkeit und Ausschluss erzeugen. Wer davon profitiert oder Lasten trägt, ist nicht allein durch Geschlecht bestimmt, sondern auch durch Generation, Familienposition, Vermögen, Rechtsstatus und Region. Dieselbe Ordnung kann daher Status gewähren und Handlungsspielräume verengen.

3.3 Gewalt Schutz Staat Recht und Religion

Organisierte Gewalt gehört zu den Bereichen, in denen historische Geschlechterasymmetrien besonders deutlich hervortreten. Krieg und bewaffneter Kampf waren in sehr vielen dokumentierten Gesellschaften stark männlich konzentriert. Daraus folgt weder, dass Krieg eine zeitlose und universelle Form menschlicher Organisation wäre, noch dass Frauen grundsätzlich ausgeschlossen waren. Der bekannte Birka-Befund betrifft ein genetisch weibliches Individuum in einem hochrangigen, stark kriegerassoziierten Waffenbegräbnis. Er widerlegt eine kategorische Gleichung von Waffen- oder Kriegeridentität mit männlichem Geschlecht, beweist aber keine konkrete Kampflaufbahn. Tragfähig ist damit eine asymmetrische, nicht absolute Aussage: militärische Rollen waren überwiegend männlich und konnten Prestige, Koalitionsbildung und politische Zugänge begünstigen. (Ferguson, 2021; Hedenstierna-Jonson et al., 2017)

Ob militärische Rolle tatsächlich zu Herrschaft führt, hängt jedoch von der sozialen Organisation ab. Ein älterer kulturvergleichender Befund von Ember und Ember verbindet interne Kriegsführung korrelativ mit patrilokaler Residenz, beweist aber keine allgemeine historische Ursache. Gailey argumentiert umgekehrt anhand vorkapitalistischer Staatsbildungsprozesse, dass Krieg den Status von Frauen nicht einheitlich determiniert und seine Folgen von Klassenbildung, Verwandtschaft und politischer Institutionalisierung abhängen. Schutzpflicht, Kriegerstatus und Herrschaftsrecht sind deshalb auseinanderzuhalten. (Ember & Ember, 1971; Gailey, 1984)

Staaten können Gewaltmittel bündeln, Abgaben erheben, Ämter vergeben und Ehe, Erbe, Eigentum oder politische Zugehörigkeit rechtlich definieren. Damit können sie bestehende Geschlechterordnungen verstärken, aber ebenso verändern. Charrads Vergleich von Tunesien, Algerien und Marokko zeigt beispielsweise, dass ähnliche religiös-rechtliche Traditionen unter unterschiedlichen Beziehungen zwischen Staat und Verwandtschaftsgruppen zu verschiedenen familienrechtlichen Entwicklungen führten. Dies ist ein Maghreb-Fallvergleich, kein allgemeines Gesetz über Staatlichkeit. Seine Bedeutung liegt darin, politische Institutionen als eigenständigen Mechanismus ernst zu nehmen. (Charrad, 2001)

Recht kann solche Unterschiede ausdrücklich festschreiben. Im englischen Common Law beschränkte coverture über lange Zeit die selbstständige Vertrags- und Eigentumsfähigkeit verheirateter Frauen. Zugleich unterschieden sich regionale Rechtsräume, eheliches Güterrecht und tatsächliche Praxis; Frauen nutzten Witwenrechte, Treuhandkonstruktionen, lokale Gerichte oder andere Spielräume. Rechtsnormen verändern reale Handlungsmöglichkeiten, sind aber nicht mit gelebter Praxis identisch. (Stretton & Kesselring, 2013)

Religion kann Geschlechterordnungen auf mehreren Wegen mitgestalten. Religiöse Lehren und Institutionen können Familienrecht, Ämterzugänge und normative Geschlechterbilder legitimieren. Vergleichende Familienrechtsforschung zeigt zugleich, dass politische und religiöse Macht in unterschiedlichen Konstellationen verschiedene

Ergebnisse hervorbringen kann. Innerhalb religiöser Traditionen existierten zudem weibliche Autoritätsräume, etwa in der schiitischen Religionsgeschichte oder – in einem anderen institutionellen Kontext – bei kirchlichen Frauen mit Repräsentationsrechten im vormodernen Frankreich. Diese Beispiele belegen Mechanismen und Gegenbeispiele, keine globale Typologie religiöser Geschlechterordnungen. (Htun & Weldon, 2015; Künkler & Stewart, 2021; Tudor, 2025)

Militärische Rollen, politische Institutionen, Rechtsordnungen und religiöse Autoritäten können Geschlechterrollen strukturieren, verstärken, begrenzen oder reformieren. Ihre Wirkung hängt von Zeit, Region, Ressourcen und Verwandtschaft ab. Eine allgemeine Entwicklungskette von Krieg über Staat und Religion zum Patriarchat ist damit nicht belegt.

Die Beispiele zeigen, wie Institutionen im Alltag wirksam werden: Regeln bestimmen Zugänge und Aufgaben, damit verbundene Ressourcen und Anerkennung sowie Sanktionen bei Abweichung. Ämter, Schutzpflichten oder militärische Rollen konnten Männern Autorität eröffnen und sie zugleich Risiko, Dienst und Haftung aussetzen. Frauen wirtschafteten, prozessierten, nutzten Rechtsräume und trugen religiöse Autorität. Auch sie wirkten am Fortbestand oder an der Veränderung solcher Ordnungen mit.

3.4 Haushalt Arbeitsteilung und vorindustrielle Geschlechterordnungen

Für die vormoderne Lebenspraxis ist besonders wichtig, den Haushalt nicht als moderne Privatsphäre zu behandeln. In bäuerlichen, handwerklichen und kleingewerblichen Milieus West- und Nordeuropas waren Wohnen, Produktion, Versorgung, Marktbeziehungen und Sorgearbeit häufig organisatorisch miteinander verflochten. Zum Haushalt konnten neben Ehepaar und Kindern auch Knechte, Mägde, Lehrlinge oder andere abhängige Personen gehören. Arbeit war deshalb nicht mit Lohnarbeit gleichzusetzen, und „im Haus“ bedeutete nicht außerhalb der Ökonomie. (Ågren, 2023; Macleod, Shepard & Ågren, 2023)

Die Arbeit war dennoch deutlich geschlechtlich strukturiert. Für England zwischen 1500 und 1700 zeigen aus Gerichtsakten rekonstruierte Arbeitstätigkeiten Frauen in allen großen Wirtschaftsbereichen. Die Trennung war im Handwerk stärker, in der Landwirtschaft flexibler und im alltäglichen Handel geringer. Frauen übernahmen häufiger Haus- und Sorgearbeit, arbeiteten aber zugleich in Landwirtschaft, Textilien, Verarbeitung, Handel und Dienstleistungen. Whittles neuere Rekonstruktion auf Basis von Daten zu einzelnen Arbeitstätigkeiten schätzt ihren Anteil am beobachtbaren Arbeitsvolumen für England in diesem Zeitraum auf mindestens ungefähr 44 Prozent. Diese Zahl ist keine Erwerbsquote und kein gesamteuropäischer Wert; sie zeigt vor allem, wie stark Berufsbezeichnungen weibliche Arbeit unterschätzen können. (Whittle & Hailwood, 2020; Whittle, 2024)

Familienstand und Lebensphase veränderten die Möglichkeiten erheblich. Unverheiratete Frauen waren besonders häufig im Dienst beschäftigt; verheiratete Frauen betrieben Handel, verwalteten Ressourcen und Kredit oder arbeiteten gegen Lohn; Witwen konnten Betriebe und Landwirtschaft weiterführen. Gleichzeitig bedeutete wirtschaftliche Beteiligung keine Gleichheit. Zünfte und andere korporative Institutionen beschränkten Frauen vielerorts den Zugang zu Ausbildung, Meisterschaft und besser bezahlten Tätigkeiten. Normatives Ideal, rechtliche Stellung und tatsächliche Praxis lagen deshalb häufig auseinander. (Shepard, 2015; Whittle, 2014; Crowston, 2008; Molinder & Pihl, 2023)

Auch Vaterschaft war in diesen Ordnungen mehr als eine abstrakte Versorgerfunktion. In großen Teilen West- und Mitteleuropas war der Vater rechtlich und sozial häufig Haushaltsvorstand und trug materielle sowie repräsentative Pflichten. Historische Forschung zeigt jedoch zugleich, dass frühere Vaterbilder nicht auf Distanz und Autorität reduziert werden können. Für das 18. Jahrhundert sind Ideale emotional zugewandter, moralisch erziehender und fürsorglicher Vaterschaft gut dokumentiert. Väterliche Autorität, Versorgung, Erziehung und

emotionale Bindung existierten damit in unterschiedlichen Mischungen nebeneinander. (Bailey, 2010; Lanzinger, 2026)

Männer und Frauen arbeiteten in einer gemeinsamen, geschlechtlich strukturierten Haushaltsökonomie. Das spätere Bild des außerhäuslichen Ernährers und der ökonomisch passiven Hausfrau lässt sich darauf nicht übertragen. Eine schärfere Trennung von Erwerbs- und Familiensphäre wurde erst durch die tiefgreifende Veränderung von Arbeitsort und Lohnbeziehung möglich.

Haushalt, Markt und Korporation verteilten damit nicht nur Arbeit, sondern auch Ausbildung, Entgelt, Sichtbarkeit und Ehre. Eine Tätigkeit konnte unentbehrlich sein, ohne denselben Rechtsstatus oder dasselbe Prestige zu erhalten. Was später als Tradition erscheint, ist deshalb weder reine Natur noch beliebige Erfindung. Es ist eine historisch gewachsene Verbindung von Funktion, Macht, Gewohnheit, Deutung und Weitergabe, die durch alltägliche Mitwirkung stabilisiert und unter veränderten Bedingungen umgebaut werden kann.

3.5 Industrialisierung Erwerbsarbeit und das Ernährerideal

Industrialisierung veränderte dieses Verhältnis schrittweise und regional unterschiedlich. Fabriken, Bergwerke, Büros und andere außerhäusliche Arbeitsorte erhöhten in vielen Regionen die Bedeutung individueller Lohnarbeit und schwächten die ältere Verbindung von Haushalt, Produktion und Selbstversorgung. Heimarbeit, Landwirtschaft, Kleingewerbe und familiäre Mitarbeit bestanden jedoch lange fort. Die Entstehung getrennter Erwerbs- und Familiensphären war deshalb ein gestufter institutioneller und kultureller Prozess. Die dichteste Evidenz dafür stammt aus West- und Nordeuropa, besonders aus Großbritannien. (Laslett & Brenner, 1989; Merouani & Perrin, 2022)

Für Großbritannien ist ein realer Übergang zu stärkerer Abhängigkeit von männlichen Einkommen erkennbar. Historische Haushaltsbudgets für 1787 bis 1865 zeigen bei verheirateten Frauen in den untersuchten, stark auf ärmere und arbeitende Haushalte konzentrierten Stichproben

einen Rückgang der Erwerbsbeteiligung von ungefähr 66 auf 45 Prozent. Diese Werte sind keine nationale Erwerbsquote aller verheirateten Frauen. Sie zeigen dennoch, dass sich die Einkommensstruktur vieler Haushalte veränderte.

Zugleich trugen Frauen und Kinder weiterhin wesentlich zu Haushaltsressourcen bei. Das Ernährermuster wuchs, ohne dass der männliche Alleinverdiener bereits allgemeine Lebensrealität gewesen wäre. (Horrell & Humphries, 1995, 1997)

Aus einer ökonomischen Tendenz wurde zugleich ein normatives Modell. Der „family wage“ bezeichnete die Vorstellung, der Lohn eines Mannes solle Frau und Kinder unterhalten können. Höhere oder stabilere Männerlöhne konnten es manchen Haushalten tatsächlich ermöglichen, auf weibliches Lohneinkommen zu verzichten. Daneben wirkten Institutionen: Teile der Gewerkschaftsbewegung verteidigten männlich dominierte Berufsfelder, Schutzgesetzgebung begrenzte bestimmte Tätigkeiten von Frauen und Kindern, und bürgerliche Vorstellungen getrennter öffentlicher und häuslicher Sphären verliehen der Ernährerrolle moralisches Prestige. Diese Faktoren wirkten zusammen, ohne sich auf eine einzige Ursache reduzieren zu lassen. (Creighton, 1996; Rose, 1988; Benenson, 1991)

Ideal und Praxis blieben deutlich auseinander. Arme verheiratete und verwitwete Frauen arbeiteten weiter bezahlt und unbezahlt; Heimarbeit, Dienst, Landwirtschaft und informelle Tätigkeiten wurden statistisch häufig schlecht erfasst. Auch zwischen Ländern verlief die Entwicklung unterschiedlich. Für die Niederlande setzte ein stärkerer Rückgang verheirateter Frauenerwerbsarbeit vor allem im 19. Jahrhundert ein und lässt sich nur durch ein Zusammenspiel demografischer, wirtschaftlicher und kultureller Veränderungen erklären. Selbst innerhalb Westeuropas gibt es keinen einheitlichen Dreiphasenpfad von vormoderner Frauenarbeit über industrielle Hausfrauenrolle zu späterer „Rückkehr“ in Erwerbsarbeit. (August, 1994; Schmidt & van Nederveen Meerkerk, 2012; Pfau-Effinger, 2004)

Mit dieser Entwicklung verschob sich auch Vaterschaft. Materielle Versorgung war keineswegs erst im Industriezeitalter väterliche Pflicht,

doch das Verdienen des Familienunterhalts wurde im 19. und frühen 20. Jahrhundert für viele Milieus zu einem besonders wichtigen Bestandteil respektabler Vaterschaft und Männlichkeit. Studien zu spätviktorianischen und edwardianischen Arbeiterfamilien zeigen dabei erneut, dass Versorgung und Bindung nicht als Gegensätze behandelt werden sollten: Geldverdienen konnte als Fürsorge verstanden werden und stand neben emotionaler Verbundenheit und praktischer Familienverantwortung. (Strange, 2012)

Historisch neu war daher weniger der männliche Beitrag zum Familienunterhalt als seine institutionelle und normative Verdichtung zum primären oder idealerweise alleinigen Ernährer bei gleichzeitig häuslich definierter Ehefrau. Das Modell vom männlichen Ernährer und der für den Haushalt zuständigen Frau war weder zeitlose Naturrolle noch bloße Ideologie. Für viele Familien wurde es reale Hauptverdienerstruktur und wirksames Ideal; ein vollständiger Alleinverdienerhaushalt war jedoch deutlich weniger universal als die normative Formel vermuten lässt.

Das Ernährerideal wurde gerade durch diese Bündelung wirksam: Lohnstrukturen, Berufsverbände, Schutzrecht, Arbeitsorte, Familienrecht und moralische Anerkennung verstärkten einander, ohne einem gemeinsamen Plan zu folgen. Sein Nutzen und seine Kosten waren ungleich verteilt. Ein verlässliches Haupteinkommen konnte Sicherheit und Status schaffen; die Bindung männlicher Anerkennung an Erwerb erhöhte zugleich Abhängigkeit vom Arbeitsmarkt und Versorgungsdruck. Für Frauen unterschieden sich Ausschluss, Entlastung und ökonomische Abhängigkeit nach Klasse, Familienstand, Lebensphase und vorhandenen Ressourcen.

3.6 Kontinuitäten Brüche und Grenzen einer einheitlichen Geschichte der Männlichkeit

Einige Muster kehren in unterschiedlichen historischen Kontexten wieder: geschlechtliche Arbeitsteilung, häufig höhere männliche Beteiligung an körperlich riskanten oder militärischen Tätigkeiten sowie Beiträge zu Versorgung und Schutz. Diese Wiederkehr ist relevant,

ergibt aber kein durchgehend gleiches Rollenprofil und begründet keine politische Vorrangstellung.

Stärker variieren die Institutionen, in die solche Unterschiede eingebettet werden. Eigentum, Erbe und Verwandtschaft können Ressourcen über Generationen strukturieren; Staaten, Recht und Religion können Rechte und Pflichten formalisieren; Haushalts- und Arbeitsordnungen verändern, welche Tätigkeiten sichtbar, bezahlt oder prestigeträchtig sind. Patrilineare und patrilokale Systeme sind ebenso dokumentiert wie matrilineare Ordnungen, egalitärere Jäger-und-Sammler-Gesellschaften ebenso wie stark hierarchische Gesellschaften. Der gleiche biologische Ausgangspunkt kann daher unter unterschiedlichen materiellen und institutionellen Bedingungen sehr verschiedene Rollen hervorbringen.

Besonders deutlich wird dies am Ernährermodell. Die Vorstellung eines Mannes, dessen zentrale Familienfunktion im außerhäuslichen Erwerb liegt, während die Ehefrau primär für Haushalt und Sorgearbeit zuständig ist, ist keine sinnvolle Beschreibung vormoderner Haushaltsökonomien. Sie verdichtete sich historisch später aus Veränderungen von Lohnarbeit, Arbeitsorten, Einkommen, Arbeitsmarktinstitutionen, Recht, Sozialpolitik und kulturellen Normen. Gerade weil einzelne Motive – Versorgung, Schutz, Autorität, Arbeitsteilung – älter sind, ist es wichtig, ihre jeweilige institutionelle Form nicht rückwärts zu projizieren.

Geschichte erklärt, welche Rollen verfügbar, privilegiert oder verpflichtend wurden. Regeln verteilen Aufgaben, Zugänge, Ressourcen und Anerkennung; Sanktionen und Wiederholung können Erwartungen stabilisieren. Konflikte und veränderte Bedingungen können sie wiederum verändern. Wie ein Mensch diese Erwartungen erlebt, übernimmt oder zurückweist, bleibt damit offen. Kapitel 4 untersucht ihre Bedeutung für die individuelle Entwicklung. Diese Folge ist ein analytisches Ordnungsschema. Die Beispiele belegen einzelne Verbindungen; sie prüfen nicht überall die gesamte Kette. Anerkennung und Praxis können ihrerseits Regeln und Ressourcenverteilung verändern.

Kapitel 4 Individuelle Entwicklung und Sozialisation

Wie werden biologische Dispositionen und gesellschaftliche Vorstellungen in der individuellen Entwicklung eines Jungen beziehungsweise Mannes wirksam, verändert oder zurückgewiesen?

Gesellschaftliche Erwartungen werden in Beziehungen, Erfahrungen und eigenen Deutungen psychologisch wirksam. Zwischen einer Norm und dem Selbstverständnis eines Menschen liegen viele Schritte. Biologische Ausgangsbedingungen und Temperament wirken mit Familie, Gleichaltrigen, Institutionen, Anerkennung und Ausschluss zusammen. Hinzu kommen Körper- und Sexualerfahrungen, Medien und spätere Möglichkeiten der Veränderung.

Zwei Jungen können unter ähnlichen gesellschaftlichen Bedingungen aufwachsen und sehr unterschiedliche Männer werden. Sie reagieren verschieden auf ihre Umwelt und gestalten sie selbst mit. Diese Wechselwirkung ist der Kern von Sozialisation. Allgemeine Entwicklungsprozesse und geschlechtsspezifische Erwartungen müssen dabei erkennbar bleiben. Teile der Bindungs-, Männlichkeits- und Psychotherapieforschung beruhen stark auf westlichen beziehungsweise hochindustrialisierten Populationen. Ihre Übertragbarkeit auf andere Lebensverhältnisse ist begrenzt.

4.1 Temperament Bindung und frühe psychologische Entwicklung

Bereits früh unterscheiden sich Kinder darin, wie stark sie auf Reize reagieren, wie leicht sie sich beruhigen lassen, wie aktiv oder gehemmt sie sind und wie sich ihre Fähigkeit zur Selbstregulation entwickelt. Solche Unterschiede werden unter dem Begriff Temperament zusammengefasst. Sie zeigen über die Kindheit eine gewisse Stabilität, ohne unveränderlich zu sein: In großen Längsschnittstudien bleibt die relative Position eines Kindes bei mehreren Temperamentsmerkmalen

häufig mäßig bis deutlich erkennbar, zugleich verändern Entwicklung, Erfahrung und Messmethode das Bild (Bornstein et al., 2019; Kopala-Sibley et al., 2018). Temperament ist damit Ausgangsbedingung, nicht Schicksal, und nicht mit einer fertigen Persönlichkeit gleichzusetzen.

Bindung bezeichnet die Qualität einer Beziehung, in der ein Kind Schutz, Nähe und Unterstützung bei der Regulation von Belastung sucht. Die Forschung zeigt einen belastbaren, aber keineswegs vollständigen Zusammenhang zwischen feinfühligem Verhalten von Bezugspersonen und Bindungssicherheit. Eine große Metaanalyse fand für mütterliche und väterliche Sensitivität ähnlich gerichtete Zusammenhänge; insgesamt lag die Korrelation bei etwa r = .25 (Madigan et al., 2024). Kinder können zudem zu verschiedenen Bezugspersonen unterschiedlich sichere Beziehungen entwickeln. Auch über die Zeit ist Bindung veränderbar: Metaanalysen zeigen nur moderate Stabilität, die mit zunehmendem Zeitabstand abnimmt (Opie et al., 2021; Pinquart et al., 2013).

Sicherere Bindung steht im Mittel mit besserer sozialer Kompetenz unter Gleichaltrigen in Zusammenhang, doch der Effekt ist nicht groß genug, um aus einer frühen Klassifikation einen späteren Lebensweg vorherzusagen (Groh et al., 2014). Temperament und Bindung müssen ebenfalls getrennt werden. Eine Metaanalyse mit mehr als 11.000 Kindern fand nur einen schwachen Zusammenhang zwischen Temperament und allgemeiner Bindungssicherheit (Groh et al., 2017). Ein reaktives, ängstliches oder schwer zu beruhigendes Kind ist also nicht schon deshalb unsicher gebunden. Umgekehrt beeinflusst das Kind seine Umwelt mit: Bestimmte Temperamentsmerkmale können Reaktionen von Erwachsenen hervorrufen und zugleich beeinflussen, wie empfindlich ein Kind auf unterstützende oder belastende Erziehung reagiert (Slagt et al., 2016).

Für Jungen ist diese Individualität besonders wichtig. Durchschnittliche Geschlechtsunterschiede im Temperament existieren bei einzelnen Merkmalen, etwa bei Aktivität oder Selbstkontrolle, beschreiben aber überlappende Verteilungen und keine männliche Wesensstruktur (Else-Quest et al., 2006). Aus ihnen lässt sich weder ableiten, wie ein

bestimmter Junge gebunden ist, noch welche Form von Männlichkeit er später entwickelt. Erst auf dieser individuellen und relationalen Grundlage treffen Kinder auf konkretere familiäre Modelle davon, wie Männer und Frauen handeln, fühlen und Verantwortung übernehmen.

Ein möglicher Lernweg lässt sich so beschreiben: Eine Erfahrung löst Gefühle aus, zieht Aufmerksamkeit auf sich und erhält durch vorhandene Beziehungen und Begriffe eine Bedeutung. Wiederholung kann daraus eine Erwartung oder Handlungsroutine machen. Keine Stufe ist zwingend. Verwundbarkeit meint hier, dass eine Erfahrung unter bestimmten körperlichen, biografischen und sozialen Bedingungen besonders folgenreich werden kann. Verlässliche Beziehungen und neue Erfahrungen können ihre Bedeutung verändern.

4.2 Eltern Vater- und Mutterbilder sowie männliche Vorbilder

Mit der Familie beginnt nicht nur Beziehung, sondern auch Modelllernen. Kinder erleben, wer Fürsorge übernimmt, wer entscheidet, wie Erwachsene miteinander umgehen und welche Tätigkeiten, Gefühle oder Verantwortlichkeiten mit Männern und Frauen verbunden werden. Solche Muster werden jedoch nicht einfach kopiert. Eine Metaanalyse fand nur einen kleinen Zusammenhang zwischen den Geschlechtervorstellungen von Eltern und denen ihrer Kinder; Längsschnittstudien zeigen zugleich, dass gelebte Arbeitsteilung und konkretes Verhalten ebenso bedeutsam sein können wie ausdrücklich vertretene Überzeugungen (Tenenbaum & Leaper, 2002; Halpern & Perry-Jenkins, 2016). Sowohl Mütter als auch Väter können zur Weitergabe von Geschlechtervorstellungen beitragen, ohne dass daraus eine einfache Regel gleichgeschlechtlicher Identifikation folgt (Perales et al., 2021).

Für Väter ist deshalb zunächst dieselbe Unterscheidung entscheidend wie für andere Bezugspersonen: Anwesenheit ist nicht dasselbe wie Beziehung. Meta-Analysen zeigen kleine bis moderate Zusammenhänge zwischen väterlicher Beteiligung oder Sensitivität und kindlichen Entwicklungsmaßen. Die hier angeführten Synthesen betreffen

insbesondere kognitive und sozial-emotionale Ergebnisse (Rodrigues et al., 2021; Zheng et al., 2026). Solche Zusammenhänge allein isolieren weder einen kausalen Vaterbeitrag gegenüber anderen Beziehungen noch einen exklusiv männlichen Entwicklungsmechanismus. Konkrete Väter können bedeutsame Bezugspersonen sein; eine universelle Vaterfunktion oder notwendige Voraussetzung männlicher Identität ist damit nicht belegt.

Besonders deutlich wird diese Grenze bei Vaterabwesenheit. Eine einflussreiche Übersicht kausal orientierter Studien fand auch in strengeren Designs verbleibende Nachteile, allerdings deutlich kleiner als in einfachen Querschnittsvergleichen; besonders konsistent waren Befunde zur sozial-emotionalen Anpassung, zum Schulabschluss und zur späteren psychischen Gesundheit (McLanahan et al., 2013).

Neuere Analysen, die zeitlich veränderliche Selektionsprozesse und sozioökonomische Verläufe stärker berücksichtigen, reduzieren die geschätzten Effekte jedoch erheblich und interpretieren Vaterabwesenheit teilweise eher als Marker kumulierter Benachteiligung (Rodríguez Sánchez, 2022). Trennung und Nichtzusammenleben bündeln mögliche Veränderungen von Beziehung, Einkommen, Konflikt, Instabilität und Betreuung. Das erlaubt weder die Aussage, Vaterabwesenheit sei bedeutungslos, noch die Erzählung eines allgemeinen „vaterlosen Sohnes“.

Auch bei nicht im Haushalt lebenden Vätern spricht die Forschung eher für Qualität als für bloße Kontaktmenge. Positive Beteiligung und gute Vater-Kind-Beziehungen hängen mit günstigeren Entwicklungsmaßen zusammen, während Kontaktfrequenz für sich genommen weniger aussagekräftig ist (Adamsons & Johnson, 2013). Vergleichbares gilt für Vorbilder außerhalb der Familie. Natürliche Mentoren und organisierte Mentoringprogramme zeigen im Mittel kleine positive Zusammenhänge beziehungsweise Effekte, wobei die Qualität der Beziehung besonders wichtig erscheint (Van Dam et al., 2018; Raposa et al., 2019). Ein Lehrer, Trainer, Verwandter oder älterer Mann kann für einen Jungen deshalb eine bedeutsame Identifikationsfigur sein. Die Evidenz belegt jedoch nicht, dass jeder Junge für eine gelingende männliche Identität

zwingend einen männlichen Mentor benötigt. Mit zunehmendem Alter treten ohnehin weitere soziale Räume hinzu, in denen Zugehörigkeit, Anerkennung und Status jenseits der Familie ausgehandelt werden.

Kinder lernen durch Beobachtung, Zustimmung und Sanktion, durch Übung und das gemeinsame Deuten von Rückmeldungen. Ein Vater, eine Mutter oder ein Mentor wirkt dabei durch Beziehung, Verhalten und Kontext. Unterstützung kann von mehreren Personen und Institutionen ausgehen. Eine Familienform oder die Abwesenheit des Vaters allein erklärt deshalb keine spätere Krise oder Weltanschauung.

4.3 Peers Schule Sport Status und Zugehörigkeit

Außerhalb der Familie erweitert sich die soziale Welt erheblich. Gleichaltrige, Lehrkräfte, Klassen, Vereine und Mannschaften reagieren auf Verhalten, verteilen Anerkennung, schließen ein oder aus und schaffen Vergleichsmaßstäbe. Diese Umwelten prägen Entwicklung, aber weniger wie ein Abdruck als über Rückkopplungen. Längsschnittliche Forschung findet robuste Einflüsse Gleichaltriger auf Verhalten und Einstellungen, im Durchschnitt jedoch eher kleine Effekte. Kleine mittlere Effekte bedeuten dabei nicht, dass dichte, wiederholte oder für den eigenen Status besonders bedeutsame Gruppenerfahrungen für einzelne Jugendliche belanglos wären. Jugendliche suchen sich zudem teilweise ähnliche Freunde, und ihre eigenen Eigenschaften beeinflussen, wie andere auf sie reagieren. Gruppennormen können Verhalten deshalb verstärken oder abschwächen, ohne es vollständig zu erzeugen. (Giletta et al., 2021)

Bei Zurückweisung und Mobbing zeigen sich wechselseitige Zusammenhänge: Wer zum Opfer wird, entwickelt später häufiger nach innen gerichtete Belastungen wie Angst oder depressive Symptome. Umgekehrt sagen solche Schwierigkeiten auch spätere Opfererfahrungen voraus. Diese zeitliche Vorhersage belegt keine einfache Kausalkette. Für den weiteren Verlauf zählt auch, ob andere Beziehungen und Räume der Zugehörigkeit bestehen. (Christina et al., 2021)

Gemocht zu werden, Freundschaften zu haben und als populär oder einflussreich zu gelten, sind verschiedene Formen sozialer Stellung. Einfluss kann auf Einschüchterung beruhen, ebenso auf Kompetenz, Kooperation oder Prestige. Eine Untersuchung von Status muss deshalb sowohl Wettbewerb und Hierarchie als auch andere Wege zu Anerkennung erfassen. (van den Berg et al., 2020; Körner et al., 2025)

Die Schule fügt weitere Rückmeldungen hinzu. Gute Lehrer-Schüler-Beziehungen und Schulverbundenheit hängen mit Leistung, Motivation, Verhalten und Wohlbefinden zusammen. Auch hier ist die Richtung nicht einseitig: Verhalten, Leistung und psychische Belastung beeinflussen ihrerseits die Qualität schulischer Beziehungen und Zugehörigkeit. Geschlechtsspezifische Leistungs- und Bewertungsunterschiede existieren, variieren aber nach Fach, Land, Schulform, Verhalten und Messmethode. Daraus folgt keine belastbare allgemeine These, die Schule als Institution benachteilige Jungen grundsätzlich. (Voyer & Voyer, 2014; Olczyk et al., 2023; Emslander et al., 2025; Meng et al., 2025)

Sport kann schließlich einen besonders dichten Raum für Kompetenz, Wettbewerb, Kooperation und Zugehörigkeit schaffen. Organisierte Sportteilnahme ist in vielen Studien mit höherem Selbstwert und Wohlbefinden sowie teilweise günstigeren sozialen Ergebnissen verbunden; kausale Schlüsse bleiben jedoch begrenzt, weil sich Menschen, die Sport wählen, schon zuvor von anderen unterscheiden können und weitere Kontextfaktoren mitwirken. Trainerverhalten, Teamklima, Leistungsdruck und konkrete Sportkultur können die Erfahrung zusätzlich prägen. In solchen sozialen Räumen werden bestimmte Verhaltensweisen belohnt, sanktioniert oder mit Status verknüpft. Damit stellt sich die nächste Frage: Welchen geschlechtlich codierten Regeln begegnen Jungen dabei hinsichtlich Emotionen, Selbstständigkeit und Leistung – und welche davon übernehmen sie tatsächlich? (Bengtsson et al., 2025; Wade et al., 2026)

Emotional bedeutsam werden solche Räume, wenn Anerkennung, Scham, Sicherheit oder Ausschluss an wiederkehrende Regeln gekoppelt sind. Ein Jugendlicher kann lernen, Zurückhaltung schütze

ihn vor Spott, sichtbare Kompetenz verschaffe Zugehörigkeit oder Hilfe gefährde seinen Status. Ein anderer erlebt in derselben Institution Kooperation, Fehlertoleranz und mehrere Formen von Ansehen. Ihre Wirkung hängt von Beziehung, Wiederholung, Sanktion, Alternativräumen und den eigenen Handlungsmöglichkeiten ab.

4.4 Emotionen Autonomie Leistung und geschlechtsspezifische Normen

Mit zunehmendem Alter begegnen Jungen Vorstellungen davon, welches Verhalten bei einem Jungen oder Mann passend wirkt. Solche Normen bestimmen nicht unmittelbar, was jemand fühlt. Sie können aber beeinflussen, welche Gefühle gezeigt, verborgen, umgedeutet oder als sozial riskant erlebt werden. Die Forschung zum beobachteten Emotionsausdruck unterstützt keine einfache Vorstellung vom „weniger emotionalen Jungen“. Durchschnittliche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen sind meist klein und verändern sich je nach Alter, Emotion und sozialer Situation.

Mädchen zeigen im Mittel etwas häufiger positive und nach innen gerichtete Emotionen wie Trauer oder Angst, Jungen teilweise häufiger nach außen gerichtete Emotionen wie Ärger. Entscheidend ist die große Überschneidung – und dass Unterschiede in manchen Peer- oder Fremdkontexten deutlicher ausfallen als gegenüber vertrauten Bezugspersonen. (Chaplin & Aldao, 2013)

Sozialisation ist dabei ein Mitfaktor, keine Alleinerklärung. Eltern, Gleichaltrige, Lehrkräfte und andere Bezugspersonen reagieren auf emotionale Äußerungen, sprechen über Gefühle oder modellieren bestimmte Umgangsweisen. Solche Prozesse hängen mit emotionalen Kompetenzen und psychischer Entwicklung zusammen, ihre durchschnittlichen Effekte sind jedoch häufig klein und wechselseitig. Für Jungen gibt es Hinweise, dass insbesondere in manchen Gruppen Gleichaltriger Härte, Selbstkontrolle und emotionale Zurückhaltung als männlich gelten und Abweichungen sanktioniert werden können. Diese Forschung ist allerdings häufig auf Zusammenhänge begrenzt und stark westlich geprägt; sie belegt deshalb keine einheitliche soziale Ursache.

Daraus folgt nicht, dass Jungen grundsätzlich keine Verletzlichkeit zeigen oder erleben. (Zinsser et al., 2021; Brumariu et al., 2025; Exner-Cortens et al., 2021)

Ähnlich muss bei Autonomie unterschieden werden. Selbstständigkeit kann Selbstwirksamkeit, Verantwortungsfähigkeit und Handlungssicherheit fördern. Etwas anderes ist rigide Selbstgenügsamkeit – die Vorstellung, relevante Probleme grundsätzlich allein lösen zu müssen und Unterstützung als Schwäche zu bewerten. Bei erwachsenen Männern hängt stärkere Zustimmung zu traditionellen Männlichkeitsnormen, insbesondere Selbstgenügsamkeit, konsistent mit ungünstigeren Einstellungen zur psychologischen Hilfesuche und höherer Selbstabwertung wegen des Hilfebedarfs zusammen. Das kennzeichnet ein konsistentes Barrierenmuster, beweist aber nicht, dass solche Normen allein geringere Hilfesuche verursachen. Es rechtfertigt weder die Gleichsetzung von Autonomie mit Isolation noch die Annahme, Hilfesuche sei immer die reifere Reaktion. (Wong et al., 2017; Üzümçeker, 2025)

Auch Leistung besitzt eine doppelte Bedeutung. Erfolg, Übung, Wettbewerb und Anerkennung können Kompetenz und Selbstvertrauen stärken. Forschung zu Leistungsmotivation findet teilweise geschlechtlich geprägte Muster; Jungen orientieren sich in bestimmten Bildungskontexten häufiger daran, Fähigkeit zu demonstrieren oder Misserfolg nicht als mangelnde Kompetenz erscheinen zu lassen. Diese Muster variieren jedoch stark nach Person, Fach und sozialem Kontext. Für die weitergehende These, männlicher Selbstwert sei grundsätzlich stärker als weiblicher an Leistung gebunden, fehlt eine ausreichende Grundlage. Ein universelles „Leistungs-Ich“ lässt sich empirisch nicht begründen. (Butler, 2014; Gentile et al., 2009)

Geschlechtsspezifische Sozialisation ist daher am ehesten als System von Wahrscheinlichkeiten, Rückmeldungen und Sanktionen zu verstehen. Manche Jungen lernen, dass Beherrschung, Unabhängigkeit oder sichtbare Kompetenz Anerkennung bringen; andere erleben andere Regeln oder verbinden dieselben Eigenschaften mit anderen Bedeutungen. Ambition, Selbstkontrolle und Autonomie sind deshalb

weder Beweis einer „männlichen Natur“ noch automatisch problematisch. Bedeutung gewinnen sie dadurch, wie flexibel ein Mensch mit ihnen umgehen kann und wie stark sein Selbstwert an bestimmte Formen von Anerkennung gebunden wird. Mit Pubertät, Körper und Sexualität entstehen dafür neue, besonders persönliche Rückmeldungsfelder.

Zwischen Gefühl und Verhalten liegt ein Lernraum. Angst kann verborgen, benannt, in Ärger übersetzt oder zum Anlass für Hilfe werden; Scham kann Rückzug, Anpassung, Angriff oder Selbstprüfung begleiten. Sichtbares Verhalten erlaubt daher noch keine Diagnose. Als normativen Maßstab schlage ich größere Wahlmöglichkeiten vor: Gefühle sprachlich oder praktisch bearbeiten zu können, ohne auf Härte, Rang, Isolation oder dauernde Bestätigung festgelegt zu sein. Das verlangt keine maximale Offenheit und ist kein Messbefund.

4.5 Körper Sexualität erste Beziehungen und Zurückweisung

Mit der Pubertät verändert sich der eigene Körper nicht nur biologisch, sondern wird häufig auch sozial sichtbarer. Größe, Muskulatur, Körperfett, Haut, Stimme und sexuelle Reifung können stärker mit Attraktivität, Zugehörigkeit und Selbstbewertung verknüpft werden. Für Jungen ist dabei wichtig, Körperunzufriedenheit nicht nur als Wunsch nach Dünnheit zu messen. Männliche Körperideale richten sich im Durchschnitt häufiger auf Muskulatur, Athletik und einen zugleich kräftigen und relativ fettarmen Körper. Das kann Motivation für Sport und körperliche Entwicklung sein, aber auch belastende Vergleiche oder riskante Veränderungsversuche begünstigen. Muskelorientierung oder Training sind deshalb noch keine Pathologie. Auch der Zeitpunkt der Pubertät ist kein Schicksal: Frühe Reifung hängt mit leicht erhöhten psychischen Risiken zusammen, die Effekte sind jedoch klein und nicht spezifisch männlich. (Ullsperger & Nikolas, 2017; Karazsia et al., 2017; Ahuja et al., 2025)

Sexuelle Entwicklung erweitert diesen Erfahrungsraum. Sie besteht nicht einfach darin, sexuell aktiv oder „erfolgreich“ zu werden.

Forschung zu sexuellem Wohlbefinden beschreibt dieses Feld breiter über Selbstwahrnehmung, Körperbezug, Selbstbestimmung, Respekt, Sicherheit und den Umgang mit Unsicherheit. Körperbild und Rückmeldungen anderer können mit sexueller Selbstachtung zusammenhängen. Trotzdem ist Attraktivität kein objektiver Maßstab persönlichen Wertes, und aus sexueller Erfahrung lässt sich weder Reife noch Selbstsicherheit zuverlässig ablesen. Zeitpunkt, sexuelle Orientierung, kulturelle Regeln und persönliche Bereitschaft unterscheiden sich erheblich. (Bosó Pérez et al., 2026)

Auch erste romantische Beziehungen besitzen eine eigenständige Entwicklungsbedeutung. Sie eröffnen Erfahrungen von Intimität, Gegenseitigkeit, Begehren, Konflikt und Verlässlichkeit. Entscheidend ist jedoch weniger, ob ein Jugendlicher überhaupt eine Beziehung hat, sondern wie diese gestaltet ist. Gute Beziehungsqualität steht mit höherem Wohlbefinden in Zusammenhang; konfliktbelastete Beziehungen gehen häufiger mit psychischen Belastungen einher. Frühere Freundschafts- und Beziehungserfahrungen wirken dabei mit; auch hier beginnt Entwicklung nicht bei null. (Kochendorfer & Kerns, 2020; Viejo et al., 2019)

Ablehnung, unerwiderte Anziehung und Trennung können erheblich schmerzen. Die Forschung rechtfertigt aber nicht, sie automatisch als Trauma oder als spezifisch männliche Verletzung zu behandeln. Trennungen stehen zwar mit psychischer Belastung in Zusammenhang, doch die Qualität der Beziehung ist stärker bedeutsam. Die Anpassung nach Trennungen unterscheidet sich erheblich; dabei stehen unter anderem Bindung, vorhandene Belastung, soziale Unterstützung, Bewältigungsstrategien und die Bedeutung der Beziehung für den eigenen Selbstwert mit dem Verlauf in Zusammenhang. Auch unerwiderte Anziehung, eine einzelne Absage und das Ende einer längeren Beziehung sind psychologisch nicht dasselbe. (Mirsu-Paun & Oliver, 2017; Liu et al., 2026; Fernandes et al., 2025)

Körper, Sexualität und Beziehungserfahrungen erzeugen damit subjektiv bedeutsame Rückmeldungs- und Bewertungserfahrungen, sind aber keine objektiven Urteile über den eigenen Wert. Besonders

belastend können sie werden, wenn Anerkennung, Attraktivität oder sexuelle Erwiderung zu engen Bedingungen des Selbstwerts werden. Solche Rückmeldungen bleiben zudem nicht auf unmittelbare Begegnungen beschränkt: Digitale Medien vervielfachen Bilder, Vergleiche und Deutungsangebote und verbinden sie mit personalisierten Empfehlungssystemen.

Die Bedeutung einer Zurückweisung entsteht deshalb nicht aus dem Ereignis allein. Sie kann Enttäuschung bleiben, eine konkrete Passung infrage stellen oder bei eng an Attraktivität und Erwiderung gebundenem Selbstwert als Beschämung und umfassendes Werturteil erlebt werden. Freundschaften, Sprache für Trauer, andere Kompetenzfelder und neue Beziehungserfahrungen können die Deutung wieder öffnen. Umgekehrt kann Vereinzelung eine enge Selbstdeutung stabilisieren. Das sind mögliche Vermittlungswege, keine biografische Prognose und kein speziell männlicher Automatismus.

4.6 Medien Pornografie und digitale Sozialisation

Mit digitalen Medien verändert sich Sozialisation vor allem durch die Dichte und Personalisierbarkeit von Rückmeldungen. Körperbilder, Erfolg, Sexualität, Beziehungen und Männerrollen können fortlaufend betrachtet, verglichen, bewertet und erneut empfohlen werden. Forschung zum Körperbild zeigt dabei einen wichtigen Unterschied zwischen allgemeiner Nutzung und konkretem Inhalt. Idealisiertes Erscheinungsmaterial und intensive soziale Vergleiche können Körperunzufriedenheit verstärken; bei Jungen und Männern betrifft dies unter anderem muskulöse, athletische und fettarme Körperideale. Nicht jede Nutzung und nicht jeder Vergleich hat jedoch dieselbe Wirkung. (de Valle et al., 2021; Bonfanti et al., 2025; Ganson et al., 2025)

Influencer bieten nicht nur Bilder, sondern Lebensstile, Routinen und Deutungen an. Einseitig erlebte Nähe zu einer medialen Person, Wiederholung und sichtbare Zustimmung anderer können ein Modell glaubwürdig oder erreichbar wirken lassen. Systematische Übersichten finden besonders beim Körperbild negative Effekte bestimmter Influencer-Inhalte, zugleich aber positive oder neutrale Wirkungen und

erhebliche methodische Grenzen. Das Folgen eines Accounts belegt für sich noch keine Identifikation oder Übernahme. Entscheidend bleibt, welche Inhalte gesehen werden, wie stark ein Nutzer sich vergleicht und ob das dargestellte Modell an bereits vorhandene Wünsche oder Unsicherheiten anschließt. (Powell & Pring, 2024)

Ähnlich differenziert ist Pornografie zu behandeln. Jugendliche nutzen sie aus unterschiedlichen Gründen – etwa Neugier, Erregung oder als Informationsquelle – und die Inhalte selbst unterscheiden sich erheblich. Längsschnittstudien finden Zusammenhänge mit einzelnen sexuellen Einstellungen und Verhaltensweisen, teilweise auch gerichtete Effekte. Insgesamt ist die Befundlage jedoch uneinheitlich. Nutzungshäufigkeit allein reicht deshalb nicht aus, um Art oder Richtung möglicher Wirkungen zu erklären. Inhalt, Alter, Motivation, wahrgenommener Realismus, vorhandene Einstellungen und andere Informationsquellen spielen mit. Pornografienutzung und problematische, schwer kontrollierbare Pornografienutzung sind zudem verschiedene Phänomene. (Mestre-Bach & Potenza, 2025; Paulus et al., 2024; Abdi et al., 2025)

Viele soziale Plattformen können Auswahlprozesse technisch verstärken. Wer bestimmte Inhalte ansieht, kommentiert oder länger betrachtet, erhält häufig mehr Ähnliches. Systematische Prüfungen von Empfehlungen, sogenannte Audits, zeigen, dass Empfehlungssysteme ideologisch passende oder problematische Inhalte verstärken können; bei Testkonten, die jugendliche Nutzerprofile simulierten, wurden auf Kurzvideo-Plattformen rasche Zunahmen misogynistischer und manosphärischer Empfehlungen beobachtet. Solche Auditbefunde sind plattform-, design- und zeitabhängig und belegen noch keine automatische Übernahme.

Große YouTube-Untersuchungen zeigen verengte und stärker passende Empfehlungspfade, aber keinen allgemeinen Mechanismus, der Nutzer zwangsläufig zu immer extremeren Positionen führt. Wiederholte Empfehlung kann damit den Kontakt mit einem bereits gewählten Themenfeld verdichten, ohne daraus allein eine Einstellungsänderung oder Radikalisierung abzuleiten. Nutzerentscheidung und

algorithmische Verstärkung bilden Rückkopplungen. (Yesilada & Lewandowsky, 2022; Haroon et al., 2023; Baker et al., 2024; Brown et al., 2026)

Online-Freundschaften, Gaming-Communities und andere Gruppen können Zugehörigkeit, Unterstützung und hilfreiche Kontakte ermöglichen; für besonders belastete Jugendliche können diese Beziehungen wichtig sein. Dieselben Räume können auch Normdruck, Konflikte oder abgeschlossene Deutungsmilieus erzeugen. Digitale Angebote treffen auf vorhandene Körperbilder, sexuelle Fragen, Einsamkeit, Interessen und Überzeugungen. Zugleich verändern sie, was sichtbar und wiederholt angeboten wird. So können dieselben Inhalte für verschiedene Jungen unterschiedliche Bedeutung bekommen. (Prochnow et al., 2025; Sachan et al., 2025)

Auch digitale Lernprozesse bleiben mehrstufig. Sichtbarkeit und Wiederholung können Aufmerksamkeit binden; soziale Bestätigung kann eine Deutung attraktiver machen; erst Nutzung, Interpretation und eigenes Handeln entscheiden jedoch mit darüber, ob daraus eine Routine oder Überzeugung wird. Schutz entsteht nicht nur durch Selbstkontrolle, sondern auch durch Medienkompetenz, erreichbare Beziehungen, alternative Gruppen, Plattformgestaltung und die Erfahrung, dass Widerspruch ohne Zugehörigkeitsverlust möglich ist. Damit bleiben individuelle Wahl und institutionelle Bedingungen gleichzeitig sichtbar.

4.7 Krisen Reflexion Therapie und Veränderbarkeit

Persönlichkeit, Bindung und Selbstbilder zeigen eine gewisse Stabilität und bleiben dennoch veränderbar. Wie in Abschnitt 4.1 beschrieben, nimmt die Stabilität von Bindungsmustern bei längeren Zeitabständen ab; auch spätere Lebensereignisse können sie verändern. Das Ausmaß hängt vom Merkmal und vom Kontext ab. Frühe Erfahrungen legen deshalb keinen endgültigen psychologischen Zustand fest. (Fraley et al., 2021)

Krisen besitzen in diesem Prozess keinen Sonderstatus. Trennung, Scheitern, Krankheit oder andere Brüche können bisherige

Selbstdeutungen infrage stellen und Anlass für Neuorientierung werden. Sie erzeugen jedoch nicht automatisch Wachstum. Prospektive Forschung findet keine allgemeine Evidenz dafür, dass negative Ereignisse stärkeres echtes Wachstum auslösen als positive Erfahrungen. Für den weiteren Verlauf sind vielmehr die Bedeutungsgebung, verfügbare Beziehungen, neue Erfahrungen und tatsächlich erprobte Verhaltensweisen relevant; aus dem Ereignis allein lässt sich die Richtung der Veränderung nicht ableiten. (Mangelsdorf et al., 2019)

Veränderung kann gezielt unterstützt werden. Psychotherapien zeigen bei vielen klinisch definierten psychischen Problemen belastbare durchschnittliche Wirkungen, und Interventionsstudien belegen, dass sich selbst breitere Persönlichkeitsmerkmale verändern können. Das bedeutet weder beliebige Formbarkeit noch, dass Therapie für jede Lebensfrage notwendig wäre. Behandlungserfolge unterscheiden sich nach Problem, Ausgangslage, Verfahren und sozialem Kontext. Einsicht ist ebenfalls nicht dasselbe wie neues Verhalten. Ein neues Verständnis kann Orientierung schaffen, stabilisiert sich aber erst dann im Alltag, wenn andere Reaktionen wiederholt erprobt und durch Beziehungen, Umwelt und eigene Entscheidungen getragen werden. (Roberts et al., 2017; Harrer et al., 2025)

Für ausdrücklich männerbezogene Angebote ist die Evidenz schmaler. Geschlechtssensible Ansätze können Zugangsbarrieren berücksichtigen und für einzelne Männer hilfreich sein, doch daraus lässt sich bislang keine allgemeine besondere Wirksamkeit von „Männerarbeit“ ableiten. Dass ein Angebot als männlicher Raum erlebt wird, kann Teilnahme, Zugehörigkeit oder Offenheit fördern; es ist aber noch kein Wirksamkeitsnachweis für eine besondere Veränderungsmethode.

Gesellschaftliche Vorstellungen treffen auf unterschiedliche Ausgangsbedingungen und Beziehungen. Familie, Gleichaltrige, Schule, Sport und digitale Räume bestätigen oder verändern, was ein Junge über sich und andere lernt. Erfahrungen mit Körper, Sexualität, Anerkennung und Zurückweisung erhalten darin ihre persönliche Bedeutung. Dieses

Zusammenspiel erklärt unterschiedliche Entwicklungswege und lässt Raum für Veränderung.

Veränderung kann auf mehreren Ebenen beginnen: Eine Beziehung gibt Sicherheit, eine Institution eröffnet Zugang, neue Worte helfen Gefühle zu unterscheiden, und wiederholtes Handeln macht andere Folgen erfahrbar. Reflexion kann dazu beitragen. Unterstützung besteht aber ebenso in verfügbaren Beziehungen, Ressourcen und realen Möglichkeiten. Kapitel 5 fragt, wie solche unterschiedlichen Lebenswege auf gegenwärtige Veränderungen in Bildung, Arbeit, Partnerschaft und sozialer Versorgung treffen.

Kapitel 5 Gegenwärtige Transformation

5.1 Ausgangspunkt und Struktur der gegenwärtigen Transformation

Welche Bedingungen männlichen Lebens verändern sich gegenwärtig, und was folgt daraus für unterschiedliche Männer? Diese Frage führt von den individuellen Entwicklungswegen zu Bildung, Arbeit, Partnerschaft und sozialer Versorgung.

Die folgenden Befunde betreffen vor allem Deutschland und, wo ausdrücklich kenntlich, vergleichbare westliche Gesellschaften oder einzelne internationale Plattformstudien. Sichtbar wird ein Bündel teils unabhängiger Veränderungen in Bildung und Arbeit, in den ökonomischen und rechtlichen Beziehungen zwischen den Geschlechtern, in Partnerschaft und Vaterschaft, in der digitalen Partnerwahl sowie in sozialer Einbindung und psychischer Versorgung. Die zugrunde liegenden Daten stammen aus unterschiedlichen Erhebungsjahren; ältere Plattformdaten dienen nur zur Beschreibung klar begrenzter Interaktionsmuster. Erst am Ende lässt sich prüfen, ob diese parallelen Prozesse mehr begründen als gesellschaftlichen Wandel – nämlich die Diagnose einer allgemeinen männlichen Identitätskrise.

Eine institutionelle, ökonomische oder technische Veränderung kann Menschen belasten. Wie sie diese erleben, hängt von Lebenslage, Erwartungen und Beziehungen ab. Unsicherheit, Scham, Kontrollverlust oder Erleichterung können die Suche nach Orientierung beeinflussen. Daraus folgt noch keine Nachfrage nach einem bestimmten Angebot: Menschen können sich anpassen, Unterstützung finden, ihr Selbstverständnis erweitern oder frühere Erwartungen aufgeben.

5.2 Bildung Arbeit und wirtschaftlicher Strukturwandel

Bildung und Arbeit gehören zu den Feldern, in denen sich gesellschaftlicher Wandel für Männer besonders konkret zeigt. In Deutschland erreichen junge Frauen häufiger die allgemeine Hochschulreife und schließen häufiger ein Studium ab. Im Abgangsjahr 2024 waren 55 Prozent der Absolvierenden mit allgemeiner Hochschulreife an allgemeinbildenden Schulen weiblich; beim Ersten Schulabschluss waren dagegen 59 Prozent männlich. Für 2023 zeigt sich außerdem, dass unter 18- bis 24-Jährigen ohne abgeschlossene Berufsausbildung junge Männer häufiger nicht in Schule, Ausbildung oder Weiterbildung waren. (Destatis, 2025a; Destatis, 2026a)

Das Leistungsmuster ist jedoch nicht durchgehend weiblich vorteilhaft: In PISA 2022 lagen Jungen in Mathematik im Mittel elf Punkte vor Mädchen, Mädchen im Lesen neunzehn Punkte vor Jungen. Noch größer war innerhalb Deutschlands der Mathematikabstand zwischen sozioökonomisch begünstigten und benachteiligten Jugendlichen mit 111 Punkten. Bildungsnachteile von Jungen und jungen Männern sind damit real, unterscheiden sich aber nach Fach, Abschlussniveau und sozialer Lage; eine institutionelle Benachteiligung von Jungen als Gesamtgruppe folgt daraus nicht. (OECD, 2023)

Ähnlich differenziert ist der Arbeitsmarkt. Der langfristige Wandel zur Dienstleistungsökonomie setzt sich fort: Der Anteil der Erwerbstätigen in Dienstleistungen stieg in Deutschland von 74,4 Prozent im Jahr 2016 auf 75,9 Prozent 2025, während der Anteil des produzierenden Gewerbes sank. 2025 verlor das produzierende Gewerbe ohne Bau 1,8 Prozent Beschäftigung, während Dienstleistungen insgesamt zulegten. Das trifft Männer in bestimmten Konjunktur- und Transformationsphasen überproportional, weil sie weiterhin stark im verarbeitenden Gewerbe, in Verkehr und Logistik sowie im Bau konzentriert sind. Die Bundesagentur für Arbeit weist darauf hin, dass Männer deshalb bei industriellem Arbeitsplatzabbau typischerweise stärker betroffen sind. Daraus ergibt sich jedoch kein allgemeiner Ausschluss von Männern aus Erwerbsarbeit: 2025 lag ihre Erwerbstätigenquote im Alter von 15 bis unter 65 Jahren bei 80,2

Prozent, gegenüber 74,1 Prozent bei Frauen. (Destatis, 2026b; Destatis, 2026c; Bundesagentur für Arbeit, 2025)

Auch technischer Wandel verläuft nicht einfach entlang der Achse „männliche Industriearbeit verliert“. Bei generativer KI sind international gerade viele büro- und verwaltungsnahe Tätigkeiten stark von möglichen Veränderungen betroffen; aktuelle ILO-Analysen finden deshalb in weiblich dominierten Berufen eine höhere potenzielle Betroffenheit durch mögliche Veränderungen mit generativer KI als in männlich dominierten. Exposition bedeutet zudem nicht Arbeitsplatzverlust, sondern zunächst mögliche Veränderung von Aufgaben. Welche Männer vom Strukturwandel profitieren oder belastet werden, hängt somit stärker von Beruf, Qualifikation, Region und Branche ab als vom Geschlecht allein. (ILO, 2026)

Erwerbsarbeit bleibt zugleich mehr als Einkommen. Eine aktuelle Meta-Analyse longitudinaler Studien zeigt, dass Arbeitslosigkeit mit schlechterer psychischer Gesundheit verbunden ist und Wiederbeschäftigung im Mittel mit Verbesserungen einhergeht; für systematisch stärkere Effekte bei Männern ist die Evidenz jedoch begrenzt und uneinheitlich.

Für Deutschland zeigt eine SOEP-Analyse, dass Arbeitslosigkeit bei Männern mit selteneren Kontakten zu Familie und Freunden verbunden war, besonders bei Männern mit Kindern. Das ist mit fortwirkenden Versorger- und Erwerbsnormen vereinbar, beweist aber kein universelles männliches „Leistungs-Ich“. Verwundbarkeit kann dort zunehmen, wo schwächere Bildungspositionen, Beschäftigung in schrumpfenden oder konjunktursensiblen Branchen und ein stark erwerbsbezogenes Selbstverständnis zusammentreffen; als allgemeiner Mechanismus ist diese Bündelung nicht belegt. (Sterud et al., 2025; Giustozzi, 2023)

Statusunsicherheit wird als Erklärung plausibel, wenn materielle Unsicherheit, schwer übertragbare Qualifikationen, regionale Abhängigkeit und ein eng an Erwerb gebundener Selbstwert zusammentreffen. Arbeitsverlust kann dann Einkommen, Anerkennung, Tagesstruktur und Kontakte zugleich berühren. Andere Männer

gewinnen durch Weiterbildung, einen Branchenwechsel oder die Entlastung von einem engen Versorgerbild neue Möglichkeiten. Zugänge zu Qualifizierung, Mobilität und sozialer Sicherung gehören deshalb zur Erklärung. Eine bloße Änderung der persönlichen Einstellung ersetzt sie nicht.

5.3 Autonomie Partnerschaft Familie und Vaterschaft

Ökonomischer Wandel betrifft nicht nur Arbeitsplätze, sondern auch die Voraussetzungen früherer Geschlechterarrangements. Die gesellschaftliche Position von Frauen hat sich in Deutschland über Jahrzehnte grundlegend verändert. Der Gleichberechtigungsgrundsatz des Grundgesetzes von 1949 wurde schrittweise in das Familien- und Zivilrecht übersetzt. Besonders folgenreich war die Reform des Ehe- und Familienrechts, die 1977 die rechtlich vorgezeichnete „Hausfrauenehe“ durch das partnerschaftliche Prinzip ersetzte: Beide Ehepartner konnten Erwerbsarbeit und Haushalt grundsätzlich eigenständig beziehungsweise gemeinsam ordnen; zugleich wurde das Verschuldensprinzip bei Scheidungen durch das Zerrüttungsprinzip ersetzt. 1997 wurde schließlich auch Vergewaltigung innerhalb der Ehe strafrechtlich erfasst. Solche Veränderungen erweiterten reale rechtliche Handlungs- und Exit-Möglichkeiten, ohne damit soziale oder ökonomische Abhängigkeiten vollständig zu beseitigen. (Deutscher Bundestag, historische Dokumentation; Bundeszentrale für politische Bildung, 1997)

Wirtschaftlich ist die Verschiebung ebenfalls deutlich. Die Erwerbstätigenquote von Frauen im Alter von 15 bis unter 65 Jahren stieg in Deutschland von 57 Prozent im Jahr 1991 auf 74,1 Prozent 2025; bei Männern lag sie 2025 bei 80,2 Prozent. Gleichzeitig bleibt der Umfang der Erwerbstätigkeit stark ungleich verteilt. 2025 arbeiteten 50,6 Prozent der abhängig beschäftigten Frauen in Teilzeit, gegenüber 14,3 Prozent der Männer. Der unbereinigte Gender Pay Gap lag 2025 bei 16 Prozent. (Destatis, 2026c; Destatis, 2026d; Destatis, 2025b)

Auch unbezahlte Arbeit bleibt asymmetrisch: Nach der im Juni 2025 revidierten Zeitverwendungserhebung 2022 leisteten Frauen im

Durchschnitt 43,4 Prozent mehr unbezahlte Arbeit als Männer. Rechtliche Gleichstellung und hohe Erwerbsbeteiligung sind deshalb nicht mit vollständiger wirtschaftlicher Unabhängigkeit gleichzusetzen. (Destatis, 2025c)

Diese Verschiebung zeigt sich besonders in Paarhaushalten mit Mann und Frau. 2025 war bei 55,4 Prozent der Mann Haupteinkommensperson, bei 34,6 Prozent lagen die persönlichen Einkommen ungefähr gleichauf und bei 10,0 Prozent war die Frau Haupteinkommensperson. Mit Kindern war die männliche Haupteinkommensrolle mit 64,3 Prozent noch deutlich häufiger. Eine männliche Haupteinkommensrolle bleibt damit verbreitet; wie notwendig sie im einzelnen Haushalt ist, zeigen diese Anteile nicht. Steuer- und Transfersysteme können asymmetrische Erwerbsmodelle weiterhin begünstigen. Für Männer, deren Rolle stark an Versorgung geknüpft ist, verändert die größere wirtschaftliche und rechtliche Eigenständigkeit von Frauen tatsächlich die frühere funktionale Stellung innerhalb einer Partnerschaft. Ob diese Verschiebung subjektiv als Statusverlust oder Identitätsproblem erlebt wird, ist damit jedoch nicht gezeigt. Versorgung bleibt relevant, ohne dass Frauenautonomie zur allgemeinen Ursache männlichen Statusverlusts erklärt werden kann. (Destatis, 2026e; OECD, 2025)

Auch Ehe und Familie zeigen eher Formenwandel als Zerfall. Der Anteil verheirateter Erwachsener sank von 60 Prozent im Jahr 1993 auf gut 50 Prozent Ende 2023. Unter den zusammenlebenden Paaren waren 2025 dennoch 84,0 Prozent verheiratet und 16,0 Prozent lebten in einer Lebensgemeinschaft; in Ostdeutschland einschließlich Berlin war die nichteheliche Lebensgemeinschaft mit 20,7 Prozent verbreiteter als in Westdeutschland ohne Berlin mit 14,9 Prozent. (Destatis, 2025d; Destatis, 2026f)

Von den Familien mit Kindern bestanden 2025 rund zwei Drittel aus Ehepaaren, knapp ein Zehntel aus Lebensgemeinschaften und knapp ein Viertel aus Alleinerziehenden. Weniger Heirat lässt sich zudem nicht einfach mit mehr Beziehungsinstabilität gleichsetzen: 2025 wurden rund 130.100 Ehen geschieden, 39,2 Prozent weniger als beim Höchststand

2003. Nichteheliche Trennungen werden in dieser Statistik allerdings nicht erfasst. (Destatis, 2026g; Destatis, 2026h)

Deutlicher ist der Wandel bei der innerfamiliären Arbeitsteilung. Nach der revidierten Zeitverwendungserhebung 2022 kamen Väter im Durchschnitt auf 33 Stunden 47 Minuten Erwerbsarbeit und 25 Stunden 22 Minuten unbezahlte Arbeit pro Woche; bei Müttern waren es 18 Stunden 59 Minuten beziehungsweise 39 Stunden 56 Minuten. Die gesamte Arbeitszeit war damit nahezu gleich, ihre Zusammensetzung aber stark verschieden. Studien auf Basis des Familienpanels FReDA zeigen zugleich, dass viele Menschen eine egalitärere Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit befürworten, als Eltern tatsächlich leben. Besonders in Westdeutschland bleibt das Modell „Vater Vollzeit, Mutter Teilzeit“ verbreitet. (Destatis, 2025e; Gambaro et al., 2024)

Vaterschaft verändert sich durch die Erweiterung älterer Rollen. Für 2022 geborene Kinder bezog bei rund 46 Prozent mindestens ein Vater Elterngeld. 2025 planten männliche Elterngeldbeziehende durchschnittlich 3,8 Monate, Frauen 14,9 Monate. Der Väterreport 2023 zeigt außerdem den in Abschnitt 1.4 beschriebenen Abstand: In der Allensbach-Befragung von 2022 wünschte sich etwa die Hälfte der befragten Väter aus Paarfamilien mit jüngstem Kind unter 16 eine ungefähr hälftige Betreuung; 21 Prozent berichteten einen solchen Anteil. Das sind Selbstauskünfte, keine beobachteten Betreuungszeiten oder Belege für die Ursachen des Abstands. (Destatis, 2025f; Destatis, 2026i; BMFSFJ, 2023)

Versorgungs- und Fürsorgeerwartungen überlagern sich. Hohe Erwerbsbeteiligung bleibt in vielen Familien Teil der männlichen Rolle; zugleich gewinnen Präsenz, Betreuung und partnerschaftliche Beteiligung an Gewicht. Für manche Männer kann diese Kombination anspruchsvoller sein als ein engeres Rollenprofil. Ob sie als Bereicherung, Überforderung oder Identitätskonflikt erlebt wird, lässt sich aus Struktur- und Zeitverwendungsdaten nicht ablesen.

Die emotionale Bedeutung dieser Überlagerung bleibt offen. Wer eigene Würde stark aus Unentbehrlichkeit als Versorger bezieht, kann größere Partnerinnenautonomie als Bedeutungsverlust erleben; wer frühere

Rollenzwänge als Last erfahren hat, kann dieselbe Entwicklung als Freiheit und Voraussetzung für Beziehungen mit stärkerer Gegenseitigkeit begrüßen. Auch Sorgearbeit kann Status, Kompetenz und Nähe stiften oder zusätzlichen Zeitdruck erzeugen. Entscheidend sind nicht alt oder neu als solche, sondern Freiwilligkeit, Macht, Lastenverteilung und Korrigierbarkeit. Dieser Maßstab ist ein normativer Vorschlag des Buches, kein Ergebnis der Familienstatistik. Frauenautonomie erklärt dabei weder männlichen Niedergang noch beseitigt sie die fortbestehenden ökonomischen und fürsorglichen Asymmetrien.

5.4 Digitale Partnerwahl und neue Sichtbarkeit von Konkurrenz

Zu den jüngeren Veränderungen gehört die Verlagerung eines Teils des Kennenlernens in digitale Räume. In einer repräsentativen Online-Befragung von Bitkom im Januar 2026 unter 1.449 Internetnutzerinnen und -nutzern in Deutschland ab 16 Jahren gaben 43 Prozent an, mindestens eines der abgefragten Online-Dating-Angebote schon einmal genutzt zu haben. Unter den 16- bis 29-Jährigen waren es 60 Prozent; 49 Prozent dieser Altersgruppe hatten Dating-Apps wie Tinder, Bumble oder Hinge ausprobiert. Über alle Altersgruppen hinweg lag der Anteil der App-Nutzung bei 27 Prozent. Digitale Partnersuche ist damit besonders für Jüngere ein wichtiger Zugangsweg, bleibt aber alters-, orts- und plattformabhängig. (Bitkom, 2026)

Analysen repräsentativer US-Paarbefragungen zeigen, wie weit diese Verschiebung in einem anderen Kontext gehen kann: Unter heterosexuellen US-Paaren, die 2017 zusammenkamen, war das Internet bereits der häufigste Kennenlernweg und hatte Freunde als Vermittler überholt. Dieser Befund ist für Deutschland nicht direkt übertragbar, zumal „online kennengelernt“ mehr umfasst als Dating-Apps. Er zeigt aber, dass digitale Kontaktwege in bestimmten Populationen traditionelle Vermittlungswege teilweise ersetzen können. (Rosenfeld et al., 2019)

Auch die Ziele der Nutzer sind heterogen. In einer Bitkom-Erhebung von 2024 suchten 52 Prozent der Online-Dating-Nutzerinnen und -Nutzer nach einer langfristigen Beziehung, 35 Prozent nach lockeren Flirts oder gelegentlichen Dates und 24 Prozent nach erotischen Treffen oder One-Night-Stands. Männer nannten lockere und sexuelle Ziele deutlich häufiger als Frauen. Schon deshalb bildet eine App keinen einheitlichen „Partnermarkt“ mit identischen Absichten aller Beteiligten. (Bitkom, 2024)

Mehrere Studien dokumentieren ungleiche Aufmerksamkeit. In einem US-Datensatz aus dem Jahr 2014 mit mehr als 14.000 heterosexuellen Online-Dating-Nutzenden sendeten Männer den überwiegenden Teil der Erstkontakte, während Frauen im Durchschnitt mehr Nachrichten erhielten und auf eigene Initiativen häufiger Antworten bekamen. Eine belgische Tinder-Studie von 2018 unter 1.038 Nutzerinnen und Nutzern im Alter von 18 bis 29 Jahren fand ebenfalls mehr Matches für Frauen und eine häufigere Gesprächsinitiierung durch Männer.

Für männliche Nutzer, die häufig initiieren, kann wiederholte Nichtantwort damit eine reale und systematische Erfahrung des jeweiligen Plattformkontexts sein; Frauen sind dagegen häufiger mit Auswahl, Filterung und unerwünschter Aufmerksamkeit konfrontiert. Die Größenordnung hängt von Plattform, Nutzerstruktur, Alter, sexueller Orientierung, Interface und Zeitraum ab. Aktuelle Plattformen veröffentlichen zudem selten vollständig prüfbare Geschlechterverhältnisse und Interaktionsdaten. (Kreager et al., 2014; Timmermans & Courtois, 2018)

Bruch und Newman analysierten 2014 fast 200.000 Nutzer eines US-Datingdienstes und fanden, dass sowohl Männer als auch Frauen im Durchschnitt Personen kontaktierten, die in ihrem netzwerkbasierten Maß etwa 25 Prozent höher „begehrt“ waren als sie selbst. „Begehrtheit“ bezeichnete dabei die empfangene Aufmerksamkeit im jeweiligen Plattformnetzwerk, keinen objektiven menschlichen Wert. Gleichzeitig waren die Aufmerksamkeitsverteilungen bei beiden Geschlechtern stark ungleich: Wenige Profile erhielten sehr viel, viele deutlich weniger Resonanz. Digitale Datingräume machen solche

Hierarchien sichtbarer und messbarer, sie beweisen aber kein universelles Gesetz weiblicher Partnerwahl. (Bruch & Newman, 2018)

Die Plattformarchitektur verändert dennoch die Erfahrung des Kennenlernens. In Deutschland berichteten 2025 37 Prozent der Online-Dating-Nutzer von Überforderung durch die große Auswahl; 54 Prozent sagten, virtuelle Kontakte führten nur selten zu einem realen Treffen. Zugleich empfanden 71 Prozent Likes oder Matches als positiv, und 78 Prozent würden trotzdem lieber offline jemanden kennenlernen.

Eine systematische Übersicht von 45 Studien fand häufig Zusammenhänge zwischen Dating-App-Nutzung und ungünstigem Körperbild sowie teilweise mit geringerem Wohlbefinden. Von den 45 einbezogenen Studien waren 40, also 88,9 Prozent, querschnittlich; Ursache und Wirkung bleiben daher weitgehend offen. Digitale Partnerwahl erweitert den Kreis erreichbarer Menschen und erzeugt zugleich neue Formen sichtbarer Konkurrenz, Rückmeldung und Zurückweisung. App-spezifische Likes, Matches oder Nachrichten dürfen dennoch nicht zu allgemeinen Gesetzen darüber werden, wie Männer und Frauen Beziehungen wählen. (Bitkom, 2025; Bowman et al., 2025)

Wiederholte geringe Resonanz kann für einzelne Nutzer dennoch mehr werden als eine technische Rückmeldung. Wenn Partnerschaft oder sexuelle Bestätigung eng mit Selbstwert verbunden sind und Offlinekontakte, Freundschaften oder alternative Kennenlernwege fehlen, kann Nichtantwort als Beschämung, Unsichtbarkeit oder Rangverlust erlebt werden. Das ist ein möglicher Weg von der Rückmeldung zur Selbstdeutung, keine Aussage über die Person und kein objektives Urteil des Marktes. Andere Nutzer behandeln Apps spielerisch, wechseln die Plattform, lernen offline Menschen kennen oder ziehen aus geringer Resonanz keine umfassende Selbstdeutung. Plattformgestaltung und Nutzerzusammensetzung prägen die Erfahrung mit; sie erklären weder allein das Erleben noch die spätere Wahl eines Deutungsangebots.

5.5 Soziale Einbindung psychische Belastung und Hilfesuche

Eine weitere Debatte betrifft Freundschaft, Einsamkeit und psychische Gesundheit. Mehrere reale Belastungen liegen nebeneinander: Männer berichten im Durchschnitt von weniger sozialer Unterstützung, nutzen psychotherapeutische Angebote seltener und stellen einen großen Teil der Suizidtoten. Diese Phänomene sind jedoch nicht identisch. Einsamkeit, soziale Isolation, psychische Erkrankung, Hilfesuche und Suizid bezeichnen unterschiedliche Ebenen und müssen getrennt betrachtet werden.

Für soziale Einbindung gibt es einen belastbaren Unterschied. In der RKI-Gesundheitsberichterstattung berichteten 2023 33,8 Prozent der Männer, aber 40,8 Prozent der Frauen von starker sozialer Unterstützung. Das bedeutet nicht, dass Männer generell keine engen Freundschaften hätten. Bestimmte Lebenslagen können das Risiko geringer Einbindung verstärken: Längsschnittdaten des SOEP zeigen etwa, dass länger dauernde Arbeitslosigkeit bei Männern mit einem erhöhten Risiko geringer Kontakte zu Freunden und Familie verbunden war. (RKI, 2024a; Giustozzi, 2023)

Einsamkeitsdaten zeigen ein anderes Muster als die Angaben zur sozialen Unterstützung. In der Zeitverwendungserhebung 2022 fühlten sich 14 Prozent der Männer und 18 Prozent der Frauen oft einsam. Andere Erhebungen finden nur geringe Geschlechtsunterschiede, unterscheiden aber zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit. Alter, Einkommen, Bildung, Partnerschaftsstatus, Migration und Lebensform sind oft ebenso wichtig oder wichtiger als Geschlecht. Das FReDA-Panel für 18- bis 53-Jährige zeigte im Winter 2022/2023, dass sich rund ein Drittel zumindest teilweise einsam fühlte; Frauen eher emotional, Männer häufiger sozial einsam. (Destatis, 2025c; Diabaté et al., 2024)

Bei psychischer Gesundheit unterscheiden sich die Befunde nach dem betrachteten Problem. 2023 berichteten Frauen häufiger depressive Symptome als Männer: 15,8 gegenüber 13,2 Prozent. In der ambulanten

Versorgung erhielten ebenfalls mehr Frauen eine Depressionsdiagnose. Umgekehrt treten bestimmte Belastungsformen bei Männern häufiger auf; 2023 entfielen 73 Prozent der stationären Behandlungsfälle wegen psychischer und Verhaltensstörungen durch Alkohol auf Männer. Solche Unterschiede können biologische, soziale, diagnostische und verhaltensbezogene Ursachen zugleich haben. Niedrigere Diagnoseraten bei Männern beweisen daher weder bessere psychische Gesundheit noch eine systematische Unterdiagnose. (RKI, 2024b; RKI, 2024c; Destatis, 2025g)

Bei professioneller Hilfe besteht eine klarere Differenz. In der dritten Welle des European Health Interview Survey (EHIS 3, Erhebungszeitraum 2018–2020) nahmen in Deutschland innerhalb eines Jahres 13,5 Prozent der Frauen und 8,7 Prozent der Männer psychiatrische oder psychotherapeutische Leistungen in Anspruch. Internationale Forschung stützt, dass stärker ausgeprägte Normen von Selbstgenügsamkeit, emotionaler Kontrolle und traditioneller Männlichkeit mit negativeren Einstellungen zur psychologischen Hilfesuche und höherer Selbststigmatisierung zusammenhängen. Eine Meta-Analyse von 2025 fand dafür moderate Zusammenhänge. Diese Normen sind damit ein relevanter Faktor, aber keine alleinige Ursache: Versorgungslage, Wissen, Kosten, persönliche Erfahrungen, soziale Unterstützung und Art der Beschwerden wirken ebenfalls. (Krause et al., 2024; Üzümçeker, 2025; Burns et al., 2026)

Am schärfsten ist der Geschlechtsunterschied bei Suiziden. 2024 starben in Deutschland 10.372 Menschen durch Suizid, davon 7.414 Männer; der Männeranteil lag bei 71,5 Prozent. Diese starke Überrepräsentation ist ein eigenständiger schwerer Männerbefund und darf nicht dadurch relativiert werden, dass Männer bei Einsamkeit oder depressiver Symptomatik nicht generell höhere Werte zeigen. Zugleich belegt der Anteil allein weder einen aktuellen Anstieg noch eine gemeinsame Ursache oder einen spezifischen Identitätsmechanismus. Eine aktuelle Meta-Analyse fand über verschiedene Messungen von Männlichkeit und Suizidalität insgesamt keinen einheitlichen Zusammenhang; problematischer waren spezifische Dimensionen wie emotionale

Restriktion oder starke Statusorientierung, während andere männlich codierte Merkmale nicht in dieselbe Richtung wirkten. (Destatis, 2026j; Starkey & Moore, 2026)

Die Befunde verlangen unterschiedliche Antworten. Geringe Unterstützung, seltenere Nutzung professioneller psychischer Hilfe und der hohe Männeranteil bei Suizidtoten bilden ernste Problemfelder. Männer berichten in Deutschland zugleich nicht generell häufiger Einsamkeit oder depressive Symptome als Frauen. Statt eines einheitlichen Defizits sind konkrete Konstellationen zu prüfen, in denen sich ökonomische Belastung, Partnerschaftsverlust, Substanzprobleme, restriktive Hilfenormen und fehlende Unterstützung überlagern können.

Für Orientierungsbedarf ist deshalb nicht ein einzelner Mittelwert entscheidend, sondern das mögliche Zusammentreffen mehrerer Belastungen. Nach einer Trennung oder bei Arbeitslosigkeit können wenige tragfähige Beziehungen, Substanzprobleme, restriktive Hilfenormen und schlechte Zugänge zu Versorgung einander verstärken. Scham kann dann das Ansprechen des Problems erschweren, während Vereinzelung die Zahl korrigierender Perspektiven verringert. Der Verlauf bleibt jedoch offen: Freunde, Familie, Vereine, Beratung, medizinische Versorgung oder neue Routinen können Schutz bieten; manche Männer suchen früh Hilfe oder verfügen über dichte Netze. Strukturelle Versorgungslücken und soziale Normen dürfen deshalb nicht in die Forderung übersetzt werden, der Einzelne müsse lediglich widerstandsfähiger werden.

5.6 Unterschiedliche Männer unterschiedliche Transformationen

Dieselben gesellschaftlichen Veränderungen treffen Männer je nach Lebensphase, Bildung, Beruf, Partnerschaft und sozialer Einbindung sehr unterschiedlich. Über mehrere Felder hinweg stehen Rollenoptionen und Anforderungen eher nebeneinander und überlagern sich, als dass alte Rollen geschlossen durch neue ersetzt würden. Das ist eine Synthese der Einzelbefunde, keine direkt gemessene Variable.

Für jüngere Männer liegen andere Übergänge im Vordergrund als für Väter oder Männer in späteren Erwerbsphasen. Bildungsdaten zeigen Nachteile junger Männer bei bestimmten Abschlüssen und Übergängen, aber keine allgemeine männliche Leistungsschwäche. Der Vergleich mit PISA macht zugleich sichtbar, dass soziale Herkunft teilweise deutlich größere Leistungsabstände erzeugt als Geschlecht. Im digitalen Dating sind jüngere Männer stärker mit sichtbarer Konkurrenz und häufigerer eigener Initiation konfrontiert, doch diese Befunde betreffen App-Nutzer bestimmter Altersgruppen und spezifischer Plattformen.

Was für einen jungen, partnerlosen App-Nutzer relevant sein kann, sagt wenig über einen verheirateten Vater oder einen älteren Mann aus, der digitale Partnerwahl kaum nutzt. Im Erwerbsleben hängt Belastung wesentlich von Qualifikation und Branche ab. Männer sind überproportional in Industrie, Bau und Logistik beschäftigt und deshalb bei industriellen Abschwüngen stärker exponiert; zugleich bleibt ihre Erwerbsbeteiligung hoch und andere Erwerbsfelder wachsen. Schon innerhalb dieser Felder verlaufen Vorteile und Risiken also nicht entlang einer einzigen Geschlechterachse.

Partnerschaft und Elternschaft verändern die Bedeutung derselben Strukturen erneut. Frauen sind wirtschaftlich und rechtlich wesentlich autonomer als früher; damit bestehen mehr Möglichkeiten einer vom männlichen Alleinverdienst unabhängigen Lebensführung. In Familien bleibt der Mann jedoch weiterhin häufig Haupteinkommensperson, während zugleich stärkere väterliche Fürsorge erwartet und teilweise praktiziert wird. Auch soziale und psychische Belastungen sind nicht gleich verteilt. Männer berichten im Durchschnitt seltener starke soziale Unterstützung und nutzen psychotherapeutische Angebote seltener, stellen zugleich einen großen Teil der Suizidtoten – ohne generell häufiger Einsamkeit oder depressive Symptome zu berichten.

Eine gemeinsame Richtung lässt sich deshalb nur begrenzt formulieren. Mehrere parallele Prozesse verändern Spielräume, Anforderungen und Abhängigkeiten: wirtschaftlicher Strukturwandel, größere weibliche Autonomie, breitere Familienrollen, digitale Vermittlung von Partnerwahl und Unterschiede in sozialer beziehungsweise psychischer

Unterstützung. Besonders belastend können Konstellationen werden, in denen mehrere Nachteile zusammentreffen – etwa unsichere Erwerbslage, geringe Qualifikation, geringe soziale Unterstützung, Partnerschaftsverlust, Substanzprobleme oder restriktive Hilfenormen. Die bisherigen Daten weisen solche Faktoren einzeln oder in Teilkombinationen aus; einen einheitlichen männlichen Krisenpfad belegen sie nicht.

Migration, Region und sexuelle Orientierung bleiben zusätzliche Unterscheidungen, sind im verwendeten Material jedoch nicht gleichmäßig genug abgedeckt, um daraus eine eigene Gesamtklassifikation abzuleiten. So bleiben gemeinsame Veränderungen sichtbar, ohne ihnen einen gemeinsamen Kausalmechanismus zu unterstellen.

Diese Unterschiede lassen sich nicht zu Punkten einer allgemeinen Risikoskala addieren. Alter verändert etwa die Bedeutung von Ausbildung, Vaterschaft und Partnersuche; Region prägt Branchen und Infrastruktur; Migration kann Ressourcen, Diskriminierung und familiale Bindungen zugleich betreffen; sexuelle Orientierung verändert die Relevanz heterosexueller Rollen- und Datingbefunde. Gesundheit, Klasse und Partnerschaftsstatus können jede dieser Achsen überlagern. Entscheidend ist jeweils, welche Bedingungen konkret zusammentreffen. Ebenso real sind Gegenverläufe: Männer nutzen pluralisierte Rollen, verteilen Sorge neu, finden in veränderten Arbeitsfeldern Anerkennung oder erleben geringere Bindung an traditionelle Erwartungen als Gewinn.

5.7 Krise Anpassung Übergang oder größere Vielfalt?

Die Befunde zeigen mehrere parallele Veränderungen: Rechtliche und ökonomische Möglichkeiten einer vom männlichen Alleinverdienst unabhängigen Lebensführung haben sich erweitert, Erwartungen an Partnerschaft und Vaterschaft erweitern sich, Teile des Arbeitsmarkts verschieben sich. Digitale Partnerwahl verändert in bestimmten Populationen die Sichtbarkeit von Konkurrenz. Soziale Einbindung und psychische Versorgung bilden weitere Belastungsfelder. Diese

Entwicklungen zu einer gemeinsamen männlichen Identitätskrise zu bündeln, ginge über die vorgelegten Befunde hinaus.

Eine solche Krisendiagnose müsste zeigen, wie verbreitet und dauerhaft die Belastungen sind, ob sie das männliche Selbstverständnis treffen und ob mehrere Lebensbereiche durch einen gemeinsamen Mechanismus verbunden sind. Das sind Prüffragen, keine klinische Definition und keine notwendige Bedingung jeder gruppenspezifischen Krise. Gerade zur Verbreitung, zum Identitätsbezug und zum gemeinsamen Mechanismus bleibt die Evidenz begrenzt.

Als Synthese schlage ich deshalb vor, von ungleich verteilten Veränderungen auszugehen. Ältere Rollen verlieren teilweise ihre Exklusivität und bleiben für manche Männer bedeutsam. Ein Versorger kann zugleich als präsenter Vater gefordert sein; Erwerbsstatus kann das Selbstverständnis stark bestimmen oder nur einen Teil davon ausmachen. Wo mehrere der beschriebenen Nachteile zusammentreffen, sind Anpassungs- und Orientierungskonflikte plausibel. Ein einheitlicher Krisenmechanismus ist damit nicht belegt. Auch „Übergang“ bleibt eine Interpretation, kein gemessener gesellschaftlicher Gesamtzustand.

Schwere Einzelprobleme und Krisen bestimmter Gruppen bleiben damit ausdrücklich möglich. Ihre Verbreitung und ihr direkter Bezug zur männlichen Identität lassen sich aus dem Material nicht zuverlässig quantifizieren. Für solche begrenzten Konstellationen bleibt „männliche Identitätskrise“ eine prüfbare Hypothese; als allgemeine Beschreibung trägt der Begriff hier nicht.

Die Suche nach Orientierung könnte besonders dort naheliegen, wo Belastungen, ein eng gebundener Selbstwert, geringe Unterstützung und fehlende institutionelle Auswege zusammentreffen. Das bleibt eine begrenzte Hypothese über mögliche Nachfrage. Sie sagt weder, wie verbreitet diese ist, noch, dass sie zu Red Pill führt. Religiöse, politische, therapeutische, freundschaftliche, sportliche oder berufliche Zusammenhänge können dieselben Bedürfnisse anders aufnehmen.

Kapitel 6 untersucht, wie Red Pill und Manosphere Erfahrungen und Teilbefunde auswählen, emotional deuten und mit umfassenderen Behauptungen verbinden. Geprüft werden deren Belege, ausgeblendete Alternativen und nahegelegte Handlungen. Dass ein Angebot an eine wirkliche Erfahrung anschließt, bestätigt noch nicht seine Erklärung.

Kapitel 6 Zeitgenössische Deutungsmodelle

6.1 Begriffsklärung und innere Vielfalt der Manosphere

In der Forschung dient „Manosphere“ als Sammelbegriff für ein loses, überwiegend digitales Feld von Communities, Medienangeboten und Akteuren, die sich mit Männern, Geschlechterverhältnissen, Dating oder männlicher Benachteiligung beschäftigen. Viele Forschungsarbeiten fassen darunter Milieus, in denen antifeministische oder geschlechteressentialistische Deutungen eine wichtige Rolle spielen; diese Merkmale sind jedoch nicht als einheitliches Programm jedes einzelnen Akteurs zu verstehen. Schon die Abgrenzung des Feldes bleibt abhängig von Zeitraum, Plattform und Forschungsfrage.

Frühere Arbeiten konzentrierten sich vor allem auf Foren, Blogs und Reddit; neuere Forschung beschreibt zusätzlich Influencer, Podcasts, Coaching, Fitness- und Gesundheitscontent sowie kommerzialisierte Männerbilder. Die „Manosphere“ ist deshalb eher eine analytische Landkarte als ein klar abgegrenzter Akteur (Ging, 2019; Gerrand et al., 2025).

Für diese Untersuchung sind fünf wiederkehrende Strömungen besonders relevant: Men's Rights Activists, Pickup beziehungsweise Seduction Communities, Men Going Their Own Way (MGTOW), Incel-Communities und The Red Pill (TRP) beziehungsweise Redpiller. Diese Einteilung ist eine vorläufige Ordnung für die Untersuchung, keine offizielle oder zeitlose Einteilung. Einige aktuelle Überblicksarbeiten führen Red Pill nicht als eigene Identität, sondern als milieuübergreifendes Deutungsmuster. Andere Studien behandeln The Red Pill zugleich als konkrete Online-Community. Beides lässt sich vereinbaren: „Red Pill“ kann ein spezifisches Milieu bezeichnen und zugleich eine breitere Metapher des vermeintlichen Erwachens gegenüber herrschenden Vorstellungen über Geschlecht und Beziehungen (Van Valkenburgh, 2021; Rollano et al., 2026).

Die Unterschiede sind für die weitere Analyse entscheidend. Men's-Rights-Akteure formulieren vor allem rechtliche, politische oder institutionelle Benachteiligungen von Männern. Pickup-Communities konzentrieren sich stärker auf erlernbare Verführungs- und Datingkompetenzen, häufig unter dem Begriff „Game“. The Red Pill verbindet solche Praxis mit weitergehenden Aussagen über sexuelle Strategie, Männer, Frauen und Geschlechterordnung. MGTOW betont in der Forschungsdarstellung männliche Autonomie und den Rückzug aus als nachteilig verstandenen Beziehungs- oder Rollenerwartungen. Bei „Incel“ muss besonders sauber unterschieden werden: Unfreiwillige sexuelle oder romantische Beziehungslosigkeit ist zunächst eine Lebenslage; spezifische Incel-Foren und die dort verbreitete Blackpill bilden eine engere digitale Subkultur. Beides ist nicht identisch (Ging, 2019; Rollano et al., 2026).

Historisch sind diese Strömungen nicht unabhängig voneinander entstanden. Forschung dokumentiert personelle Wanderungen, gemeinsame Begriffe und Verschiebungen zwischen älteren Pickup- und Men's-Rights-Räumen sowie später stärker sichtbaren MGTOW- und Incel-Communities (Horta Ribeiro et al., 2021). Zugleich verändern Plattformwechsel und Influencer-Ökonomie das Feld weiter. Neuere Arbeiten sprechen deshalb von einer „Neo-Manosphere“, in der Selbstoptimierung, Stoizismus, Fitness, Gesundheit oder Lifestyle-Inhalte mit älteren Red-Pill-Narrativen verbunden sein können. Solche angrenzenden Angebote gehören aber nicht allein deshalb zur Manosphere, weil sie sich an Männer richten oder Disziplin und Selbstentwicklung propagieren.

Zwischen den Milieus bestehen dennoch reale Überschneidungen. Begriffe, Nutzer, Quellen und Narrative wandern zwischen Plattformen; Red-Pill- und Pillensprache, Kritik an Feminismus, Vorstellungen geschlechtlicher Unterschiede oder die Beschreibung eines sexuellen Wettbewerbs treten in mehreren Teilfeldern auf. Daraus folgt aber keine gemeinsame Doktrin. Selbst innerhalb einzelner Communities gibt es Konflikte darüber, welche Ziele, Strategien und Erklärungen gelten sollen. Die vorhandene Forschung ist zudem stark englischsprachig und

häufig US- oder UK-zentriert. Eine deutsche Pilotkartierung findet ähnliche Grundtypen und zusätzliche Überschneidungen mit kommerziellen Männer-Coaches, rechtfertigt aber noch keine einfache Übertragung aller angloamerikanischen Befunde auf den deutschsprachigen Raum (Hammer et al., 2025).

Für Kapitel 6 wird „Manosphere“ daher als veränderliches digitales Ökosystem verwendet, dessen Teilmilieus einzeln geprüft werden müssen. „Red Pill“ bezeichnet den zentralen Untersuchungsgegenstand dieses Kapitels, nicht das gesamte Feld. Primärquellen zeigen, was Akteure behaupten oder empfehlen; ob diese Aussagen empirisch tragen, muss davon unabhängig geprüft werden.

Für die weitere Prüfung ist deshalb zwischen acht Ebenen zu unterscheiden: Erfahrung, Bedürfnis, Gefühl, Deutung, Gruppenbindung, Praxis, Weltbild und Geschäftsmodell. Ein Angebot kann auf mehreren Ebenen zugleich funktionieren. Es kann einen schmerzhaften Vorgang benennen, Anerkennung geben, eine erklärende Sprache bereitstellen, Zugehörigkeit stiften und Übungen vermitteln. Diese Funktionen können verständlich machen, warum Menschen das Angebot annehmen; sie sagen weder, dass alle Nutzer dieselben Motive haben, noch dass die damit verbundenen Aussagen wahr oder die Praktiken vertretbar sind.

6.2 Ausgangsdiagnosen Erfahrungen und legitime Bedürfnisse

Welche Erfahrungen greifen Red-Pill-Texte auf? Im datierten Moderatorbeitrag von redpillschool (2015) steht sexuelle Strategie ausdrücklich im Zentrum. Der Beitrag beschreibt das Forum zugleich als Antwort auf eine Kultur, der aus seiner Sicht eine positive männliche Identität fehlt. MrSimple333 (2016) verbindet Ratschläge für Anfänger mit Selbstentwicklung, Zielen und sozialem Verhalten. Solche Primärquellen dokumentieren das jeweilige Angebot; sie zeigen nicht, wie typisch die angesprochenen Probleme für Nutzer oder Männer allgemein sind.

Unabhängige Forschung findet dennoch Überschneidungen mit dieser Selbstbeschreibung. Botto und Gottzén (2024) analysierten dreißig autobiografische Berichte ehemaliger Redpiller. Wiederkehrend waren Datingprobleme, Trennungen, sexuelle Unerfahrenheit, Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl und das Gefühl, Anforderungen heterosexueller Männlichkeit nicht zu erfüllen. Einige suchten ausdrücklich nach Wegen, sich selbst oder ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern. Die Stichprobe ist klein, selbstselektiert und auf ehemalige Nutzer begrenzt; sie erlaubt deshalb keine Aussage darüber, was „den Redpiller“ ausmacht.

Krendel (2023) zeigt zudem, dass The Red Pill tatsächlich Funktionen einer Selbsthilfegruppe erfüllt: persönliche Offenlegung, Rat und gegenseitige Bestärkung sind häufig. Gleichzeitig unterscheidet sich die Community durch viel ungebetenen Rat, deutliche Statushierarchien und scharfe soziale Sanktionierung von klassischen Unterstützungsgruppen.

Auch mehrere zugrunde liegende Problemlagen existieren unabhängig von Red Pill. Beziehungstrennungen können Männer erheblich belasten; qualitative Forschung zeigt, dass sie dabei sowohl Selbsthilfematerial, Freunde und Männergruppen als auch professionelle Unterstützung nutzen (Oliffe et al., 2022). Forschung zu Hilfesuche weist zugleich darauf hin, dass Normen von Selbstgenügsamkeit und emotionaler Kontrolle den Zugang zu Hilfe erschweren können, ohne dass Männer deshalb grundsätzlich hilfevermeidend wären (Seidler et al., 2016). Einsamkeit ist ebenfalls ein reales, gesundheitlich relevantes Problem. Eine Scoping-Review zu westlichen Gesellschaften verbindet bestimmte Männlichkeitsnormen mit geringerer sozialer Verbundenheit (Nordin et al., 2024); eine 2026 veröffentlichte systematische Übersicht zur US-Literatur findet jedoch keine Evidenz für eine allgemeine männliche „Einsamkeitsepidemie“, sondern unterschiedliche Risiken nach Lebensphase und sozialer Lage (Chowdhury et al., 2026).

Die Gegenwartsanalyse hat solche Belastungen für bestimmte Männer beschrieben. Aus ihrem Nebeneinander folgt keine gemeinsame Ursache. Zugehörigkeit, Anerkennung, Orientierung und der Umgang mit Ablehnung sind zunächst menschliche Bedürfnisse. Ihre Häufigkeit,

Auslöser oder Ausdrucksformen können sich zwischen Gruppen unterscheiden; das verlangt jeweils eigene Belege.

In ihrer stärksten plausiblen Lesart können Red-Pill-Angebote schwer benennbare oder beschämende Erfahrungen in verständliche Sprache, Gemeinschaft und konkrete Handlungsmöglichkeiten übersetzen. Darin liegt ein nachvollziehbarer Teil ihrer Attraktivität. Welche Rolle Rangbegriffe dabei spielen, lässt sich an Alpha und Beta untersuchen.

Zwischen Erlebnis und Weltbild liegt damit eine Vermittlungskette, kein Automatismus. Eine Trennung kann Trauer, Scham, Wut, Erleichterung oder Kontrollverlust auslösen; dieselben Gefühle können aber auch aus früheren Bindungserfahrungen, ökonomischem Druck, sozialer Isolation oder konkretem Fehlverhalten Beteiligter hervorgehen. Red-Pill-Deutungen bieten für solche Lagen eine mögliche Ordnung an: Aus Ungewissheit wird Erklärung, aus persönlicher Kränkung ein allgemeines Muster und aus Ohnmacht eine Handlungsaufgabe. Das kann zunächst entlasten, ohne die vorgeschlagene Ursache zu bestätigen.

6.3 Alpha Beta Dominanz Status und Selbstoptimierung

Im Red-Pill-Vokabular wirken „Alpha“ und „Beta“ zunächst wie zwei klar getrennte Männertypen. Die Primärquellen sind jedoch weniger einheitlich. Ein viel genutztes Glossar definiert „Alpha“ als sozial dominant beziehungsweise als Träger sexuell attraktiver Eigenschaften und „Beta“ über versorgende oder bestätigende Verhaltensweisen; zugleich können beide Begriffe einzelne Verhaltensweisen und Tendenzen bezeichnen (MachiavellianRed, 2015). Ein Moderatorentext warnt sogar davor, „Beta“ pauschal abwertend zu verwenden, und beschreibt bestimmte Beta-Eigenschaften als sinnvoll in längerfristigen Beziehungen (redpillschool, 2014).

Die stärkste plausible Fassung ist ein veränderbares Rang- und Verhaltensmodell: Männer könnten Eigenschaften entwickeln, die ihnen in bestimmten Situationen mehr soziale oder sexuelle Durchsetzung verschaffen. Dafür müssen keine unveränderlichen biologischen Kasten

angenommen werden. Eine systematische Inhaltsanalyse von The Red Pill zeigt allerdings, dass die Community Männer wiederholt als Alpha beziehungsweise Beta hierarchisiert und sexuelle Erfolge, Macht und Selbstverbesserung an diese Kategorien bindet (Vallerga & Zurbriggen, 2022).

Die unabhängige Statusforschung bestätigt einen Teil der zugrunde liegenden Intuition: Menschen achten auf sozialen Rang, Anerkennung und Einfluss. Status wird in der Psychologie gewöhnlich als Respekt, Bewunderung und freiwillige Anerkennung eines Vorrangs verstanden und ausdrücklich von Macht, Einkommen oder bloßer Zugehörigkeit unterschieden (Anderson et al., 2015; Körner et al., 2025).

Eine große Meta-Analyse über 276 Stichproben und mehr als 56.000 Personen zeigt zudem, dass sozialer Status auf unterschiedlichen Wegen entsteht. Kompetenz und als tugendhaft wahrgenommenes Verhalten spielen eine Rolle; ebenso können Extraversion, Selbstbeobachtung und die Fähigkeit, eigene Anliegen deutlich zu vertreten, dazu beitragen, Kompetenz sichtbar zu machen. Ein einfacher Dominanzpfad erklärte die Befunde nur teilweise, und die Ergebnisse unterschieden sich je nachdem, ob Respekt, Einfluss, Beliebtheit oder Führungsaufstieg gemessen wurde (Grosz et al., 2024).

Auch Dominanz ist nicht mit Führung oder Status identisch. In der Forschung bezeichnet Dominanz häufig eine Strategie, bei der Anerkennung eines Vorrangs durch Kontrolle über Kosten und Nutzen, Drohung oder Einschüchterung erreicht wird; Prestige entsteht dagegen durch Wissen, Können oder andere geschätzte Beiträge (Zeng et al., 2022). Dominanz kann unter bestimmten Bedingungen durchaus Einfluss verschaffen. In den von Kakkar und Sivanathan (2017) untersuchten politischen und experimentellen Kontexten ging wirtschaftliche Unsicherheit beziehungsweise bedrohtes Kontrollerleben mit einer stärkeren Präferenz für dominante Führung einher. Das belegt keinen allgemeinen Vorrang dominanter Führung.

Neuere Arbeiten gehen noch weiter und argumentieren, dass selbst diese Zweiteilung zu starr sein kann: Entscheidend könne sein, ob eine Person in einer konkreten Lage als kompetent für die Bedürfnisse der Gruppe

wahrgenommen wird (Kusano & Imada, 2026). Studien zu „Alpha-Male“-Führung zeigen entsprechend eine Differenz zwischen Stereotyp und Präferenz: dominante männliche Führung wird weiterhin stereotyp erwartet, aber nicht generell bevorzugt (Wiezel et al., 2024).

Status hängt vom Lebensbereich, von Beziehungen und vom Kontext ab. Ein Mann kann in einem Feld anerkannt und in einem anderen unerfahren sein. Hohe soziale Stellung misst weder moralischen Wert noch Attraktivität insgesamt. Auch wird Statusstreben in der Forschung als menschliches Motiv behandelt. Die Befunde tragen deshalb keine allgemeine Alpha/Beta-Persönlichkeitstypologie oder natürliche Zweiteilung unter Männern. Wie Status, Ressourcen und körperliche Merkmale bei konkreter Partnerwahl wirken, ist gesondert zu prüfen.

The-Red-Pill-Archive enthalten Challenges zu Schlaf, Ernährung, Training und Small Talk; „Frame“ wird teils als Selbstbesitz, Zielklarheit und emotionale Selbststeuerung beschrieben (bsutansalt, 2015; The_BitterTruth, 2014a). Solche Übungen lassen sich nach ihrem konkreten Nutzen prüfen. Ein Trainingserfolg bestätigt für sich keine Alpha/Beta-Ordnung. Wie Status, Ressourcen und körperliche Merkmale bei Partnerwahl wirken, verlangt eine eigene Untersuchung.

Rangbegriffe können dabei eine zusätzliche emotionale Funktion erfüllen. Wer Zurückweisung oder Unsichtbarkeit als Beschämung erlebt, kann durch die Sprache von Alpha, Beta und Selbstoptimierung einen bearbeitbaren Statuskonflikt erhalten: trainieren, sprechen, führen, verdienen, Grenzen setzen. Das kann reale Selbstwirksamkeit fördern. Dieselbe Übersetzung kann den Selbstwert jedoch noch enger an Rang und Bestätigung binden. Ob Lernen oder Verengung überwiegt, lässt sich weder aus dem Begriff noch aus einem einzelnen Erfolg ableiten.

6.4 Hypergamie Partnerwahl und sexueller Marktwert

Der Begriff „Hypergamie“ scheint auf den ersten Blick präzise, bezeichnet aber je nach Kontext Verschiedenes. In der Soziologie meint er klassisch eine Paarung oder Heirat „nach oben“, etwa wenn die Frau einen höher gebildeten oder sozial höher gestellten Mann heiratet. In

Red-Pill-Primärquellen wird der Begriff deutlich weiter gefasst: als allgemeine weibliche Strategie, mindestens einen gleich- oder höher bewerteten Partner zu wählen, wobei Attraktivität, Status, Ressourcen und sexuelle Anziehung zu einem relativen „sexuellen Marktwert“ verdichtet werden (Tomassi, 2018; MachiavellianRed, 2015).

Eine Prüfung ihrer stärksten plausiblen Fassung darf diese These nicht auf die Behauptung reduzieren, jede Frau müsse stets einen objektiv reicheren oder höhergestellten Mann heiraten. Stärkere Red-Pill-Fassungen können vielmehr eine relative und von verfügbaren Möglichkeiten abhängige Optimierung behaupten: Frauen bevorzugten im Rahmen ihrer Möglichkeiten Männer, die auf den jeweils relevanten Dimensionen mindestens gleich- oder höher bewertet werden. Auch diese Version ist jedoch stärker als der bloße Befund durchschnittlicher Ressourcen- oder Statuspräferenzen und benötigt eigene Evidenz. Die Formel „Alpha Fucks/Beta Bucks“ verschärft die Modellfamilie zusätzlich, indem sexuelle Anziehung und langfristige Versorgung zwei unterschiedlichen Männertypen beziehungsweise Eigenschaftsbündeln zugeordnet werden (Archived r/TheRedPill, ca. 2017). Eine noch engere, probabilistische Fassung könnte lediglich behaupten, dass Ressourcen oder Status unter bestimmten Bedingungen die Chancen erhöhen. Sie wird durch Gegenbeispiele nicht widerlegt. Zu prüfen wären ihre zusätzliche Vorhersageleistung gegenüber einfacheren Modellen, klar vorab bestimmte Merkmale und die Übertragbarkeit auf neue Daten. Ein erst nach dem Ergebnis passend gewählter „Marktwert“ würde diese Prüfung umgehen.

Ein Teil der zugrunde liegenden Beobachtungen ist empirisch anschlussfähig. In einer großen Untersuchung aus 45 Ländern bewerteten Frauen finanzielle Perspektiven und ein höheres Partneralter im Durchschnitt stärker als Männer; Männer gewichteten Jugend und körperliche Attraktivität stärker (Walter et al., 2020). Solche mittleren Präferenzunterschiede sind jedoch nicht dasselbe wie tatsächliche Paarbildung. Studien zu realen Begegnungen liefern ein gemischteres Bild: Angegebene Präferenzen sagen konkrete Anziehung nicht immer gut voraus, können unter bestimmten Bedingungen aber tatsächliche

Wahl mit beeinflussen (Eastwick & Finkel, 2008; Li et al., 2013; Conroy-Beam & Buss, 2016a).

Partnerwahl entsteht zudem unter Markt-, Verfügbarkeits- und Konkurrenzbedingungen; niemand wählt aus allen theoretisch denkbaren Partnern. Beziehungstyp, eigenes Alter, eigene Attraktivität, lokale Geschlechterverhältnisse und soziale Milieus verändern zusätzlich, welche Merkmale praktisch relevant werden.

Gerade reale Paare sprechen gegen eine einfache einseitige Aufwärtslogik. Meta-analytische Forschung zeigt für viele Merkmale positive Ähnlichkeit zwischen Partnern, besonders bei Bildung, politischen und religiösen Einstellungen (Horwitz et al., 2023). Für Bildung ist assortative Paarung – also Ähnlichkeit – ausgeprägt. Gleichzeitig ist die klassische Bildungs-Hypergamie in Europa über Kohorten deutlich zurückgegangen, während Beziehungen, in denen die Frau höher gebildet ist, häufiger geworden sind (Erát, 2021). Neuere Analysen für Frankreich und die USA bestätigen, dass veränderte Bildungsstrukturen erheblich dazu beitragen, Paarungen mit höher gebildetem Mann zu verringern und solche mit höher gebildeter Frau zu erhöhen (Leesch & Skopek, 2025). Historische Heiratsmuster sind deshalb kein zeitloses Gesetz weiblicher Partnerwahl. Auch die oft zitierte Aussage „Frauen daten nach oben, Männer nach unten“ ist ohne Festlegung des Merkmals leer: höheres Einkommen, Bildung, Alter, Prestige, Attraktivität oder subjektive Begehrtheit sind nicht austauschbar.

Auch digitale Datingdaten zeigen reale Hierarchien, aber nicht die behauptete Einseitigkeit. In vier US-Städten fanden Bruch und Newman (2018) eine deutliche Rangordnung der Nachfrage; zugleich kontaktierten sowohl Männer als auch Frauen im Durchschnitt Personen, die nach dem verwendeten Maß begehrter waren als sie selbst. Ein Datingmarkt kann somit ungleiche Sichtbarkeit, Konkurrenz und „Aufwärtsversuche“ erzeugen, ohne daraus eine ausschließlich weibliche Hypergamie abzuleiten. Die populäre 80/20-Regel ist ebenfalls kein allgemeines Gesetz, das sich aus solchen Daten ableiten lässt; ein einschlägiger Red-Pill-Primärtext behandelt die Übertragung

des Pareto-Prinzips selbst als heuristische, nicht gesicherte Zuspitzung (Tomassi, 2016). Zudem bilden Plattformnutzer, Interface und Matchingregeln nur einen speziellen Ausschnitt romantischer Partnerwahl ab.

Ähnlich vorsichtig ist mit „sexuellem Marktwert“ umzugehen. Forschung verwendet Konzepte wie mate value oder desirability, doch ihre Umsetzung in Messgrößen ist uneinheitlich und mehrdimensional; Alter, Aussehen, Persönlichkeit, Ressourcen, Beziehungskontext, eigene Merkmale und lokale Konkurrenz können Bewertungen verändern (Csajbók et al., 2023). Auch Red-Pill-Autoren räumen teilweise ein, dass ihre SMV-Skalen grobe, kontextabhängige Rahmenmodelle sind (Tomassi, 2013). Eine Marktmetapher kann daher beschreiben, dass Menschen unterschiedlich viel Aufmerksamkeit erhalten, dass Auswahl wechselseitig begrenzt ist und dass relative Position Chancen beeinflusst. Sie wird aber irreführend, sobald daraus ein objektiver, eindimensionaler Gesamtwert einer Person wird, der über Kontexte hinweg stabil sein soll.

Die Befunde tragen Aussagen über bestimmte Präferenzen, Ähnlichkeiten und Auswahlbedingungen. Eine universelle Aufwärtsstrategie, feste AF/BB-Zuordnung oder objektive Rangskala ist damit nicht nachgewiesen. Ein großer Teil des Materials betrifft heterosexuelle und westlich-industrialisierte Kontexte. Die zusätzliche Vorhersageleistung eines genau bestimmten Red-Pill-Modells gegenüber einfacheren Modellen wurde hier nicht getestet.

Besonders nach Zurückweisung kann eine Markt- oder Hypergamiedeutung Ungewissheit reduzieren: Ein schwer erklärbares Nein erscheint dann als erwartbarer Ausdruck einer Rangordnung. Diese Deutung schützt möglicherweise vor der Vorstellung persönlicher Unzulänglichkeit, kann aber auch Trauer, Selbstprüfung und die Besonderheit des Gegenübers verdrängen. Alternativen bleiben offen: fehlende Passung, unterschiedliche Absichten, Timing, Bindungssituation, soziale Lage oder schlicht das Recht, nicht interessiert zu sein. Keine dieser Möglichkeiten lässt sich aus der Zurückweisung allein bestimmen.

6.5 Datingstrategie Pickup Führung Grenzen und Instrumentalisierung

Pickup und Red Pill sind auch nach den herangezogenen Primärquellen nicht deckungsgleich. Die archivierte Strategiediskussion unterscheidet „Game“ und Pickup von der umfassenderen Idee einer sexuellen Strategie (The_BitterTruth, 2014b). Ein Moderatorbeitrag zählt dazu das Erlernen von Kommunikation und die Veränderung des eigenen Auftretens; zugleich beansprucht er Wissen über Männer und Frauen, das zur Steigerung sexueller Chancen eingesetzt werden soll (redpillschool, 2015). Begriffe wie „Frame“ können Selbststeuerung und Unabhängigkeit meinen, in anderen Texten aber auch den Versuch, die Wahrnehmung des Gegenübers in die eigene Deutung zu ziehen (no_face, 2015; notthatguyTHATguy, 2017).

Dass Dating erlernbare Fertigkeiten enthält, ist empirisch plausibel. Eine qualitative Studie mit 34 Männern aus der Seduction Community dokumentierte selbstberichtete Zugewinne an Gesprächssicherheit, Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz, teilweise auch außerhalb des Datings (Whitley & Zhou, 2020). Das ist kein Wirksamkeitsnachweis für Pickup als Gesamtmethode, passt aber zu allgemeiner Interaktionsforschung: Wechselseitige Selbstoffenbarung kann bei ersten Begegnungen Nähe und Sympathie erhöhen; das Erleben, dass ein Gegenüber aufmerksam auf einen eingeht, kann sexuelles Interesse beeinflussen; offene, expansive Körpersprache kann in sehr frühen Auswahlmomenten attraktiver wirken (Sprecher et al., 2013; Birnbaum & Reis, 2012; Vacharkulksemsuk et al., 2016).

Gespräch üben, Initiative zeigen, Interesse ausdrücken, Zurückweisung aushalten und eigene Grenzen kennen sind deshalb nicht schon dadurch problematisch, dass Pickup sie lehrt.

Die Forschung bestätigt jedoch kein allgemeines „Game“-Paket. Einzelne strategische Effekte sind kontextabhängig. So kann bewusste Unerreichbarkeit („hard to get“) unter bestimmten Bedingungen das Verlangen steigern, zugleich aber Sympathie senken oder vollständig nach hinten losgehen (Dai et al., 2014; Hazel et al., 2023). Für

Techniken wie gezielte Verunsicherung durch abwertende Bemerkungen („Negging“), feste Eskalationsleitern oder Tests der Folgebereitschaft („Compliance Tests“) wurde in der für dieses Kapitel geprüften unabhängigen Literatur keine vergleichbar robuste Evidenz als allgemeine Datingmethode identifiziert. Das ist eine Aussage über den geprüften Forschungsstand, nicht der Beweis, dass solche Techniken niemals irgendeinen kurzfristigen Effekt haben. Dass eine Technik kurzfristig Aufmerksamkeit erzeugt, sagt zudem nichts über Freiwilligkeit, Beziehungsqualität oder langfristige Wirkung aus. Das gilt besonders für stark skriptierte Interaktionen.

Für die normative Prüfung ist sexuelle Zustimmung entscheidend. Forschung unterscheidet Zustimmung von Begehren, körperlicher Erregung und sichtbarem Verhalten (Ågmo & Laan, 2024; Anyadike-Danes et al., 2024). Als Maßstab dieses Buches gilt: Jede weitere sexuelle Handlung braucht freiwillige Zustimmung. Vorheriges Flirten, Passivität oder fehlender deutlicher Widerstand ersetzen sie nicht. Die Forschung informiert diese Unterscheidungen; die Verbindlichkeit des Maßstabs ist eine normative Begründungsfrage.

Eine große Korpusanalyse eines PUA-Forums fand drei wiederkehrende Deutungen: Widerstand werde als zu überwindendes Hindernis, als möglicherweise nicht ernst gemeint oder als besonderes Ereignis gerahmt (Wright, 2020). Solche Befunde dürfen nicht auf jede Pickup-Praxis übertragen werden, markieren aber einen problematischen Strang, an dem die Zustimmungsgrenze konkret relevant wird.

Strategie ist damit nicht automatisch Manipulation. Menschen präsentieren sich, flirten, wählen günstige Situationen und beeinflussen einander ständig. Für die begriffliche Prüfung dieses Kapitels wird ein Instrumentalisierungsrisiko dort markiert, wo die Autonomie des Gegenübers systematisch nachrangig wird: wenn Täuschung, Druck, absichtliche Verunsicherung, Ausnutzung von Informationsasymmetrien oder die Umdeutung von Zurückhaltung und Nein in ein zu lösendes Hindernis Teil des Verfahrens werden. Diese Grenzziehung ist eine analytisch-normative Setzung und kein empirischer Wirksamkeitsbefund.

Initiative oder „Führung“ können schlicht heißen, ein Gespräch zu beginnen oder einen Ort vorzuschlagen; sie begründen keine Entscheidungsautorität über die andere Person. Entscheidend ist daher nicht, ob Verhalten bewusst erlernt wurde, sondern ob die Interaktion Wahlfreiheit, Gegenseitigkeit und ein jederzeitiges Nein respektiert.

Für die Bewertung kommt es auf die konkrete Praxis an: Welche Fertigkeit wird gelernt, und bleibt das Gegenüber frei, sie abzulehnen? Die hier begründete Grenze betrifft wechselseitige Einflussnahme unter erhaltener Autonomie. Die biologische Erklärung einer Strategie und ihre praktische Nützlichkeit sind davon getrennte Fragen.

Praktische Erfolge können eine Theorie subjektiv überzeugend machen, obwohl ihre Verallgemeinerungen schwach belegt sind. Wer durch Übung leichter Gespräche beginnt oder ein Nein besser aushält, erlebt mehr Handlungsfähigkeit. Wird dieser Erfolg dem ganzen Weltbild zugerechnet, verschmelzen Technik und Theorie. Das Modell kann sich dann gegen Korrektur abschirmen: Erfolg bestätigt es, Misserfolg wird allein auf zu wenig Disziplin oder einen falschen „Frame“ zurückgeführt. Kurzfristiger Nutzen kann so mit wachsender Abhängigkeit von einer Erklärung einhergehen.

6.6 Biologische Geschlechtermodelle und Naturalisierung sozialer Rollen

Biologische Erklärungen sind für die geprüften Modelle wichtig. Bachaud und Johns (2023) untersuchen, wie evolutionäre Psychologie in Manosphere-Diskursen zur Erklärung weiblicher Paarungsstrategien eingesetzt wird. Die Sachfrage bleibt davon unabhängig: Kapitel 2 hat robuste körperliche und reproduktive Unterschiede sowie durchschnittliche Unterschiede einzelner Verhaltensmerkmale gezeigt. Männer zeigen etwa im Mittel mehr physische Aggression; in bestimmten experimentellen Situationen treten sie häufiger in Wettbewerb ein; auch ein höherer durchschnittlicher Sexualtrieb ist gut belegt. Partnerpräferenzen unterscheiden sich teilweise ebenfalls nach Geschlecht (Archer, 2004; Markowsky & Beblo, 2022; Frankenbach et al., 2022; Walter et al., 2020).

Entscheidend ist jedoch, was aus solchen Befunden folgt. Die Unterschiede sind nicht alle gleich groß und nicht gleichermaßen stabil. Eine Meta-Analyse zur Wettbewerbsbereitschaft findet zwar im Mittel einen männlichen Vorsprung, zugleich aber starke Abhängigkeit von Aufgabe, Alter und Versuchsanordnung (Markowsky & Beblo, 2022). Diese Kontextabhängigkeit macht einen durchschnittlichen Unterschied nicht bedeutungslos; sie begrenzt vielmehr, wie weit er auf andere Situationen oder einzelne Personen übertragen werden kann. Beim oft bemühten Testosteron ist die Vereinfachung noch deutlicher: Zusammenhänge mit Aggression sind beim Menschen im Durchschnitt schwach, und experimentelle Befunde stützen kein allgemeines Modell, nach dem mehr Testosteron Männer schlicht aggressiver oder dominanter macht (Geniole et al., 2020). Biologische Mitbedingung ist damit etwas anderes als biologische Determination.

Ähnliches gilt für evolutionspsychologische Erklärungen. Reproduktive Asymmetrien und sexuelle Selektion bieten ernstzunehmende Ansätze, um durchschnittliche Unterschiede in Sexualität und Partnerpräferenzen zu verstehen. Doch eine evolutionäre Erklärung beschreibt zunächst, welche Merkmale oder Verhaltensdispositionen sich unter bestimmten Selektionsbedingungen entwickelt haben könnten. Sie beweist nicht automatisch, welcher psychologische Mechanismus heute in einer konkreten Person wirkt. In Manosphere-Diskursen wird diese Trennung häufig unscharf: Aus einer hypothetischen evolutionären „Strategie“ wird eine gegenwärtige, fast planmäßige Strategie von Frauen oder Männern. Forschung zur Nutzung evolutionärer Psychologie in der Manosphere dokumentiert genau diese Verschiebung (Bachaud & Johns, 2023).

Hinzu kommt eine selektive Naturbeschreibung. Konkurrenz, Status und sexuelle Selektion gehören zur menschlichen Evolution; Kooperation, Bindung, Fürsorge und väterliche Investition jedoch ebenfalls (Gettler et al., 2020; Henrich & Muthukrishna, 2021). Menschliche Vaterschaft und Familienorganisation sind biologisch wie kulturell flexibel. Ein Modell, das nur den konkurrierenden Mann und die auswählende Frau

hervorhebt, beschreibt daher nicht einfach „die Natur“, sondern wählt bestimmte Teile davon aus.

Dass mehrere Tendenzen zugleich biologisch plausibel sein können, ist für die Einordnung entscheidend: Statusstreben kann in einem Kontext nützlich sein, Kooperation in einem anderen; sexuelle Kurzzeitstrategien können neben langfristiger Bindung und Elterninvestition bestehen. Evolution produziert deshalb nicht zwingend ein einziges konsistentes Rollenpaket. Welche Disposition in einer konkreten Situation sichtbar wird, hängt auch von Lebensphase, Ressourcen, sozialen Normen, Beziehungskontext und individuellen Erfahrungen ab.

Der letzte Schritt ist logisch noch einmal eigenständig. Selbst wenn ein Unterschied biologisch mitbedingt oder evolutionär plausibel ist, folgt daraus nicht, dass er moralisch richtig, unveränderlich oder gesellschaftlich vorgeschrieben wäre. Aus höherer durchschnittlicher männlicher Konkurrenzbereitschaft folgt keine Pflicht zu Dominanz; aus Partnerpräferenzen keine weibliche Unterordnung; aus Reproduktionsunterschieden keine natürliche Entscheidungsautorität des Mannes. Dieser Übergang wäre eine zusätzliche normative Prämisse, kein biologischer Befund.

Welche Bedeutung biologische Beiträge erhalten, hängt auch von Entwicklung, Kultur und individuellen Erfahrungen ab. Digitale Räume prägen wiederum, welche Deutungen sichtbar werden und soziale Bestätigung erhalten.

6.7 Digitale Plattformen Gemeinschaft und Geschäftsmodelle

Die Infrastruktur der digitalen Manosphere bestimmt mit, welche Inhalte sichtbar werden, wie sie zirkulieren und wer davon profitiert. Die Forschung spricht für ein Zusammenspiel aus Nutzerinteressen, Rangordnung der Plattformangebote, sozialer Bestätigung und wiederholtem Kontakt mit Inhalten. Die Vorstellung eines Algorithmus, der passive Nutzer zwangsläufig in Extremismus zieht, bildet diese Prozesse zu grob ab.

Ein kleiner Audit von 2024 mit zehn künstlichen TikTok- und YouTube-Shorts-Konten zeigt, dass männlich angelegte Profile innerhalb kurzer Zeit auf Manosphere- und Manfluencer-Inhalte treffen können; nach weiterer Interaktion nahm ähnliches Material deutlich zu (Baker et al., 2024). Der Befund trägt einen Verstärkungsmechanismus, aber wegen des kleinen Designs keine allgemeine Aussage über alle Nutzer. Für YouTube insgesamt ist die Lage ebenfalls differenziert: Ein groß angelegtes Audit mit simulierten Nutzerkonten fand ideologisch passendere und häufiger problematische Kanäle tiefer in Empfehlungspfaden, aber keinen substanziellen Anstieg ideologischer Extremität (Haroon et al., 2023).

Eine 2026 publizierte Auditstudie mit realen US-Nutzern und Daten aus 2020 fand ebenfalls deutliche inhaltliche „Rabbit Holes“, aber keine durchschnittlichen Radikalisierungspfade in zunehmend extreme Inhalte; milde ideologische Echokammern waren überwiegend durch Nutzerverhalten geprägt (Brown et al., 2026). Empfehlung ist deshalb nicht dasselbe wie Überzeugung und erst recht nicht dasselbe wie Radikalisierung. Zugleich beziehen sich solche Audits auf konkrete Zeitpunkte und Plattformzustände; Empfehlungssysteme verändern sich und dürfen nicht als zeitlos konstant behandelt werden.

Die Infrastruktur ist zudem plattformübergreifend. Neuere Forschung beschreibt eine „Neo-Manosphere“, in der Inhalte zugleich auf reichweitenstarken Plattformen wie TikTok ein breites Publikum erreichen und nach Moderation oder dem Ausschluss von einer Plattform in andere Räume ausweichen oder dort erneut verbreitet werden (Gerrand et al., 2025). Fan- und Clip-Accounts können gesperrte Influencer weiter sichtbar halten. Plattformmigration zeigt daher, wie robust ein digitales Ökosystem sein kann. Sie belegt aber nicht, dass ein einzelner Nutzer auf seinem Weg von einer Plattform zur nächsten notwendigerweise ideologisch extremer wird.

Hinzu kommt die soziale Ebene. Untersuchungen von The Red Pill zeigen, dass solche Communities Funktionen klassischer Selbsthilfegruppen übernehmen können: Nutzer schildern persönliche Probleme, geben Rat und bestätigen einander. Gleichzeitig entstehen

Statushierarchien, Sanktionen und gruppenspezifische Normen (Krendel, 2023). Eine 2026 veröffentlichte Analyse von The Red Pill zeigt zudem, dass bestimmte Identitätssignale durch Zustimmung und Aufmerksamkeit sozial verstärkt werden können (Martínez Torres & Morselli, 2026). Gemeinschaft ist damit weder bloß Tarnung noch neutraler Austausch. Sie kann Unterstützung bieten und zugleich den Rahmen dessen verengen, was innerhalb der Gruppe als plausible Erklärung gilt.

Auch die ökonomische Ebene ist real. Problematische YouTube-Kanäle aus unter anderem Alt-lite-, Alt-right- und Manosphere-Kategorien nutzten in einer großen Plattformstudie vielfältigere externe Einnahmeformen als Vergleichskanäle, etwa Spenden, Provisionen aus vermittelten Käufen oder externe Angebote (Hua et al., 2022). Qualitative Arbeiten beschreiben außerdem, wie Manosphere-Akteure Unsicherheit thematisieren und zugleich Sicherheits- oder Orientierungsangebote gegen Bezahlung vermarkten (Bujalka et al., 2022). Das schafft mögliche Publikations-, Bindungs- und Zuspitzungsanreize. Monetarisierung beweist jedoch weder, dass eine Aussage falsch ist, noch dass der Anbieter selbst nicht daran glaubt.

Schließlich existiert begrenzte kausale Evidenz dafür, dass konkrete Manfluencer-Botschaften Einstellungen verändern können. In zwei Experimenten mit jungen schwedischen Männern erhöhten Botschaften über eine angebliche Bedrohung männlichen Status teilweise Misstrauen gegenüber Frauen und misogynistische Einstellungen; die Effekte hingen unter anderem mit früher wahrgenommener Zurückweisung zusammen (Renström & Bäck, 2024). Solche Effekte sagen jedoch nichts darüber aus, ob ein Empfehlungsalgorithmus langfristig Extremismus oder Gewalt erzeugt.

Zwischen Inhalt und einem solchen Endpunkt liegen weitere Stufen: Auswahl, Empfehlung, wiederholte Exposition, soziale Bestätigung, mögliche Einstellungsänderung und schließlich Verhalten. Jede dieser Stufen benötigt eigene Evidenz. Gerade deshalb dürfen Netzwerk- und Empfehlungspfade nicht wie Verlaufsstudien realer Personen gelesen werden; sie zeigen mögliche Expositionswege, aber nicht, wie häufig

Menschen ihnen folgen, wie sie Inhalte interpretieren oder welche Gegenkontakte und Korrekturen gleichzeitig wirken.

Auch Gemeinschaft und Geschäft sind doppelt zu prüfen. Eine Gruppe kann Scham mindern, Erfahrungen übersetzen, praktische Hilfe geben und einen Ort männlicher Zugehörigkeit schaffen. Zugleich können Anerkennung, Rang und wiederholte Gruppensprache Kosten des Widerspruchs erhöhen. Ein kostenpflichtiges Angebot kann legitime Arbeit finanzieren; problematisch wird die Anreizstruktur, wenn Unsicherheit dauerhaft erneuert, jede Gegenrede als Unwissen oder Feindseligkeit immunisiert und der nächste Kauf zur Voraussetzung weiterer Sicherheit gemacht wird. Gewinnerzielung allein entscheidet darüber nicht.

6.8 Vom Teilbefund zum Weltbild

Red Pill greift reale Erfahrungen und beobachtbare Muster auf: Zurückweisung, Datingfrustration, Statusunterschiede, durchschnittliche Partnerpräferenzen und ungleiche Aufmerksamkeit. Biologische Unterschiede und die Verstärkung bestimmter Inhalte durch Plattformen gehören ebenfalls zu den untersuchten Befunden. Training, Selbstdisziplin, soziale Übung und Gemeinschaft können einzelnen Männern helfen. Diese Teilbefunde sind der Ausgangspunkt der Kritik.

Das Problem beginnt nicht beim Teilbefund, sondern dort, wo seine Reichweite über die verfügbare Evidenz hinaus erweitert wird. In den stärkeren, in diesem Kapitel geprüften Formulierungen können aus Statusunterschieden Alpha/Beta-Rangmodelle, aus durchschnittlichen Partnerpräferenzen universelle weibliche Hypergamie und aus relativer Begehrtheit globale sexuelle Marktwerte werden. Aus biologischen Beiträgen können feste psychologische Programme, aus evolutionären Erklärungen bewusste heutige Strategien und schließlich soziale Soll-Aussagen abgeleitet werden. Praktische Lernanteile von Pickup können wiederum so behandelt werden, als bestätigten sie die zugrunde liegende Geschlechtertheorie.

Auf digitaler Ebene können Wiederholung, Community-Normen und selektive Sichtbarkeit solche Verknüpfungen stabilisieren, ohne deshalb ihre empirische Richtigkeit zu beweisen. Nicht jeder Red-Pill-Autor und nicht jeder Nutzer vollzieht jeden dieser Schritte; 6.8 beschreibt ein wiederkehrendes Muster innerhalb der untersuchten Modellfamilie, keine einheitliche Doktrin.

Mehrere typische Erkenntnissprünge wiederholen sich dabei. Eine Erfahrung wird zur Diagnose ihrer Ursache. Eine Korrelation wird kausal gelesen. Gruppenmittel werden auf einzelne Menschen übertragen. Mehrdimensionale Merkmale werden in einen Rang verdichtet. Ein statistisches Präferenzmuster wird zum Gesetz. Eine biologische Erklärung wird zur Notwendigkeit, eine Beschreibung zur Norm. Übereinstimmung innerhalb einer Community oder hohe Sichtbarkeit können schließlich den Eindruck erzeugen, ein Modell sei umfassender bestätigt, als es die zugrunde liegende Evidenz erlaubt.

Die Kritik lässt diese begrenzten Befunde bestehen. Status, durchschnittliche Präferenzunterschiede und Datingasymmetrien behalten ihre Bedeutung. Ebenso bleiben Empfehlungsmechanismen und konstruktive Lernpraktiken prüfenswert, auch wenn sie in einem überdehnten Weltbild auftreten.

Die untersuchten Red-Pill-Modelle verbinden Beobachtungen, Interpretationen, ungesicherte Verallgemeinerungen, Normen und praktische Angebote. Ihre Bestandteile müssen nach unterschiedlichen Maßstäben beurteilt werden. Die Frage nach Wahrheit und Erklärung führt daher zu einer weiteren: Welche Folgen haben solche Praktiken für Selbststeuerung, Konflikte, Beziehungen und Gemeinschaft?

Kapitel 7 prüft diese Folgen und legt zugleich normative Grenzen offen. Denn auch ein wirksames Angebot kann Menschen auf Rang oder Verfügbarkeit reduzieren. Autonomie, Nicht-Reduktion, Reziprozität, Schadensbegrenzung, Korrigierbarkeit, Sorge und strukturelle Aufmerksamkeit werden dort als Maßstäbe begründet. Sie sind kein Ergebnis der Manosphere-Forschung.

Kapitel 7 Psychologische und soziale Tragfähigkeit

Praktiken können Menschen helfen und zugleich problematische Folgen für andere haben. Eine begrenzt wirksame Strategie kann in ein Menschenbild eingebettet sein, das andere auf Rang, Funktion oder Verfügbarkeit reduziert. Auch eine kulturell umstrittene Rolle verdient dagegen eine konkrete Prüfung, wenn sie freiwillig übernommen wird, Verantwortung ordnet und Macht begrenzt.

„Tragfähigkeit“ bezeichnet in diesem Kapitel zwei getrennte Fragen. Erstens: Wie unterstützen Fähigkeiten, Rollen und soziale Bedingungen das Handeln, den Umgang mit Belastung und Beziehungen? Zweitens: Welche Mittel und Folgen sind vertretbar, wenn Autonomie, Macht und Abhängigkeiten berührt werden? Forschung kann wichtige Teile der ersten Frage untersuchen. Die zweite verlangt zusätzlich begründete Maßstäbe. Daraus entsteht kein objektiver Gesamtwert eines Menschen.

7.1 Tragfähigkeit als begrenzter Prüfrahmen

Psychische Funktionsfähigkeit ist eine erste Dimension dieses Rahmens. Entscheidend ist nicht Symptomfreiheit, sondern wie Menschen in wichtigen Lebensbereichen handeln und teilhaben können. Trauer, Angst oder Krise schließen Funktionsfähigkeit nicht aus. Berufliche Produktivität oder soziale Anpassung beweisen umgekehrt noch keine psychische Gesundheit; auch ungünstige Umfelder können hohe Anpassungsleistungen verlangen. Stabilität bezeichnet hier deshalb keine Unerschütterlichkeit, sondern die Fähigkeit, unter Belastung handlungsfähig zu bleiben oder Handlungsfähigkeit wiederzugewinnen. Diese Trennung folgt dem Funktionsbegriff der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) und bleibt breiter als eine reine Symptom- oder Wohlbefindensdefinition (WHO, 2001; Galderisi et al., 2015).

Eine zweite Dimension betrifft Autonomie und Handlungsfähigkeit (Agency). Autonomie meint selbstbestimmtes, innerlich bejahtes Handeln und ist nicht mit Unabhängigkeit gleichzusetzen. Agency wird hier als Fähigkeit und Erleben verstanden, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu verfolgen, auf Hindernisse zu reagieren und den eigenen Lebensverlauf innerhalb realer Grenzen mitzugestalten.

Diese Arbeitsdefinition ist nicht durch ein einzelnes Messmodell validiert. Meta-analytisch hängen zwischenmenschliche Unterstützung von Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit deutlich mit Bedürfnisbefriedigung und Wohlbefinden zusammen. Der Befund stützt die Unterscheidung von Autonomie und Selbstgenügsamkeit, nicht jedoch jede Verwendung des Agency-Begriffs (Slemp et al., 2024).

Drittens gehört soziale Anschlussfähigkeit zum Prüfrahmen. Übersichtsarbeiten zeigen robuste Zusammenhänge sozialer Verbindung und Unterstützung mit psychischen und körperlichen Gesundheitsindikatoren. Daraus folgt weder eine einfache Kausalrichtung noch die Pflicht zu großer Geselligkeit, Partnerschaft oder Familie (Morina et al., 2021; Slemp et al., 2024). Relevant ist, ob Menschen grundsätzlich wechselseitige Beziehungen gestalten und Unterstützung geben oder nutzen können. Soziale Einbindung ist nicht dasselbe wie Gruppenkonformität. Ein kleines Netz oder freiwilliges Alleinsein kann funktional sein.

Quer zu diesen Bereichen liegt Anpassungsfähigkeit. Psychologische Inflexibilität hängt in einer Meta-Analyse deutlich mit geringerem Wohlbefinden zusammen, während eine kartierende Forschungsübersicht zahlreiche überlappende Begriffe für Flexibilität und erhebliche Messprobleme findet (Ong et al., 2024; Cherry et al., 2021). Flexibilität ist daher keine Tugend, die immer maximiert werden sollte. Sie ist eine Prüffrage: Passt eine Strategie noch zu ihrer Aufgabe, oder wird aus Disziplin Starrheit, aus Selbstständigkeit Isolation, aus Offenheit fehlende Abgrenzung? Beständigkeit, Loyalität und langfristige Verpflichtung können gerade dann funktional sein, wenn wechselnde Impulse ihre Aufgabe gefährden.

Ein Mensch kann in einem Bereich gut zurechtkommen und in einem anderen erheblich eingeschränkt sein. Wohlbefinden kann mit schädlichem Verhalten einhergehen; hohe Leistung kann Gesundheit oder Beziehungen belasten. Deshalb ergänze ich die Funktionsprüfung um die normative Frage, welche Mittel und Folgen vertretbar sind.

7.2 Selbstwert Selbstwirksamkeit und Selbstregulation

Globaler Selbstwert bezeichnet die allgemeine Bewertung der eigenen Person. Übersichts- und Längsschnittbefunde sprechen dafür, dass höherer Selbstwert kleine, aber konsistente spätere Vorteile in mehreren Lebensbereichen vorhersagt; niedriger Selbstwert sagt unter anderem depressive Symptome voraus. Prospektive und reziproke Muster sind mit kausalen Einflüssen vereinbar, identifizieren aber für die meisten Ergebnisse keinen eindeutigen isolierten Effekt. Rückwirkungen von Lebensereignissen bleiben möglich (Orth & Robins, 2022; Sowislo & Orth, 2013). Hoher Selbstwert ist deshalb weder ein allgemeines Reifekriterium noch garantiert er zutreffende Selbsteinschätzung.

Für die Verwundbarkeit eines Selbstwertsystems ist auch relevant, woran es gebunden ist. Menschen können ihren Wert an Leistung, Aussehen, Anerkennung, Wettbewerb, Moral oder Zugehörigkeit koppeln. Solche Bedingungen des Selbstwerts können Anstrengung fördern, machen Erfolg und Scheitern in diesem Bereich aber psychologisch bedeutsamer (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker et al., 2006). Respekt und Anerkennung sind legitime soziale Ressourcen. Verwundbarer wird ein Selbstverständnis, wenn persönlicher Wert fast ausschließlich von wenigen, schlecht kontrollierbaren Quellen abhängt. Dann können Statusverlust, berufliches Scheitern oder romantische Zurückweisung mehr bedrohen als das konkrete Ziel.

Für Männer folgt daraus keine eigene Psychologie. Bestimmte Erwartungen können jedoch verschieben, wo Bewährung gesucht wird. Eine aktuelle Meta-Analyse experimenteller Männlichkeitsbedrohung berichtet im Mittel kleine bis mittlere Effekte, basiert überwiegend auf heterosexuellen, westlichen Männern und zeigt deutliche Kontextabhängigkeit (Lorenz et al., 2026). Daraus lässt sich eine

begrenzte Hypothese ableiten: Enge Selbstwertbindungen an Status, Versorgung, sexuelle Bestätigung oder Kontrolle können unter bestimmten Bedingungen die Wirkung von Verlust und Zurückweisung verstärken. Das ist weder eine Diagnose einzelner Männer noch eine vollständige Erklärung ihres Handelns.

Selbstwirksamkeit bezeichnet die Erwartung, bestimmte Handlungen in einem bestimmten Bereich erfolgreich ausführen zu können. Bandura (2006) bietet dafür einen theoretischen Rahmen menschlicher Handlungsfähigkeit. Der hier angeführte Review von Lochbaum et al. (2023) betrifft enger die vor einem Sportereignis erhobene Selbstwirksamkeit und die anschließende Leistung. Er findet einen positiven mittleren Zusammenhang, zugleich beträchtliche Unterschiede und Vorhersageintervalle, die auch negative Zusammenhänge einschließen. Daraus folgt kein allgemeiner Kausaleffekt von Zuversicht auf Erfolg in Beziehungen oder Beruf. Selbstwirksamkeit ist weder objektive Kompetenz noch globaler Selbstwert.

Selbstregulation umfasst Prozesse, mit denen Gedanken, Emotionen und Verhalten an längerfristigen Zielen ausgerichtet werden. Selbstkontrolle als Persönlichkeitsmerkmal hängt im Durchschnitt mit günstigen Verhaltens- und Anpassungsergebnissen zusammen (de Ridder et al., 2012). Unterschiedliche Selbstkontrollmaße stimmen jedoch nur begrenzt überein (Duckworth & Kern, 2011). Friese et al. (2017) untersuchen dagegen Training: Die gefundenen kleinen bis mittleren Effekte werden nach Korrekturen möglicher Verzerrungen geringer; der wirksame Mechanismus bleibt unklar. Das trägt kein allgemeines Versprechen, Willenskraft durch beliebige Disziplinübungen zu steigern. Regulation kann auch bedeuten, Situationen vorzustrukturieren, Gewohnheiten zu ändern oder ein unerreichbares Ziel aufzugeben.

7.3 Handlungsfähigkeit Grenzen Macht und Folgen

Handlungsfähigkeit wird dort praktisch, wo eigene Ziele auf andere Menschen treffen. Ärger, Aggression, Assertivität und Führung werden häufig in einer Sprache der Durchsetzung vermischt, bezeichnen aber

Verschiedenes. Aggression zielt auf Schädigung gegen den Willen eines anderen; Ärger ist ein emotionaler Zustand (Anderson & Bushman, 2002). Eine Grenze zu benennen, zu widersprechen oder sich zu schützen ist nicht automatisch aggressiv. Eine aktuelle Meta-Analyse verbindet Regulationsschwierigkeiten und ungünstige Bewältigungsstrategien mit mehr Aggression, weist jedoch auf große Unterschiede zwischen den Studien hin (Smith et al., 2026). Daraus folgt keine einfache Kausalkette und keine Pathologisierung von Ärger.

Für Handlungsfähigkeit ist eher Assertivität relevant: eigene Bedürfnisse, Rechte oder Bedenken deutlich auszudrücken und zugleich die Rechte des Gegenübers anzuerkennen. Trainingsstudien zu Menschen mit sozialer Angst und zu Gesundheitsberufen zeigen, dass Assertivität erlernbar sein kann. Sie tragen kein universelles Alltagsrezept (Hede et al., 2026; Omura et al., 2017). Konflikte unterscheiden sich nach Beziehung, Macht, Risiko und Lösbarkeit. Tragfähig ist deshalb kein einziger Kommunikationsstil, sondern ein Repertoire aus Ansprechen, Verhandeln, Zurückweisung, Konsequenzen, Rückzug, Unterbrechen und Wiederaufnehmen. Auch ein begründeter Abbruch kann funktional sein.

Grenzsetzung betrifft zunächst die eigene Handlungssphäre: Was tue ich, was akzeptiere ich, wann gehe ich, welche Konsequenzen ziehe ich? Sie kippt in Kontrolle, wenn aus der eigenen Grenze ein Anspruch wird, Kontakte, Entscheidungen oder Verhalten anderer außerhalb einer legitimen Zuständigkeit zu bestimmen. Diese Unterscheidung verbindet Funktion und Norm. Psychologisch kann Kontrolle kurzfristig Unsicherheit reduzieren. Normativ bleibt die Autonomie des Gegenübers bestehen. In Sexualität und persönlicher Einflussnahme kommt die freiwillige, konkrete und widerrufliche Zustimmung hinzu.

Autonomie und Zustimmung genügen jedoch nicht für jedes soziale Urteil. Menschen können formal wählen und dennoch auf Erwerbsleistung, sexuelle Verfügbarkeit, Versorgungsfunktion oder emotionale Dienstleistung reduziert werden. Machtunterschiede können eine Zustimmung prägen, ohne sie automatisch aufzuheben. Deshalb gehört Nicht-Reduktion als weitere Mindestgrenze in die Prüfung: Eine

Person darf nicht vollständig durch die Funktion ersetzt werden, die sie für ein Ziel, eine Rolle oder ein Selbstbild erfüllt.

Auch Führung und Verantwortung sind von Dominanz zu trennen. Macht, Status, Dominanz und Prestige wurden in der Forschung häufig vermischt und sollten analytisch getrennt werden (Körner et al., 2025). Dominanz kann über Drohung oder Kostenandrohung wirken, Prestige eher über Kompetenz und freiwillig gewährten Respekt; in realen Hierarchien überlagern sich diese Mechanismen (Cheng et al., 2013). Formale Hierarchie kann in Organisationen, Krisen oder klaren Verantwortungsstrukturen funktional sein. Sie begründet keinen persönlichen Wertvorrang und keinen unbegrenzten Gehorsamsanspruch.

Damit tritt Schadensbegrenzung als weiterer normativer Maßstab hinzu. Konflikte, Trennungen, Entscheidungen und Führung können reale Verluste erzeugen; nicht jeder Schaden ist vermeidbar. Verantwortung verlangt nicht Folgenlosigkeit. Sie verlangt, vorhersehbare Kosten nicht zu leugnen, sie nicht bequem auf Schwächere auszulagern und verfügbare schonendere Wege ernsthaft zu prüfen. Der Maßstab darf nicht paternalistisch werden: Er erlaubt nicht, erwachsenen Personen unter dem Vorwand ihres Wohls pauschal die Entscheidung abzunehmen. Er begrenzt Mittel und Folgen, nicht jede riskante oder schmerzhafte Wahl.

7.4 Bindung Gegenseitigkeit und Sorge

Konflikt- und Bindungsfähigkeit setzen nicht voraus, dass ein Mensch besonders viel über Gefühle spricht. Psychologische Forschung unterscheidet emotionale Aufmerksamkeit, Klarheit, Ausdruck, Selbstoffenbarung und Regulation. Eine Meta-Analyse von 307 Studien mit mehr als 100.000 Teilnehmenden zeigt, dass emotionale Klarheit moderat mit geringerer psychischer Belastung zusammenhängt; bloße Aufmerksamkeit auf Gefühle zeigte diesen Vorteil nicht und war nach Kontrolle der Klarheit sogar positiv mit Belastung verbunden (Kim et al., 2026). Wer ein Gefühl erkennt, muss es weder sofort zeigen noch

ausagieren. Wenig Gefühlsausdruck kann bewusste Privatheit sein und beweist für sich keine emotionale Unfähigkeit.

Bei Emotionsregulation ergibt sich ein ähnlich differenziertes Bild. Das gewohnheitsmäßige Unterdrücken des Gefühlsausdrucks ist im Mittel mit ungünstigeren sozialen Ergebnissen verbunden. Eine kulturvergleichende Meta-Analyse zeigt zugleich, dass die Zusammenhänge von Neubewertung und Unterdrückung mit psychischer Gesundheit je nach kulturellen und demografischen Merkmalen unterschiedlich stark ausfallen (Chervonsky & Hunt, 2017; Chen et al., 2025). Daraus folgt weder ein Ideal stoischen Verschweigens noch die Regel, möglichst viel auszudrücken. Funktionaler ist ein Repertoire, das Benennung, Ausdruck, Zurückhaltung und andere Regulationsformen situationsangemessen verbindet.

Der populäre Begriff Verletzlichkeit braucht deshalb Präzision. Empirisch greifbarer ist Selbstoffenbarung: das bewusste Mitteilen persönlicher Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen. Meta-analytische Forschung verbindet Selbstoffenbarung mit Sympathie und Nähe, doch Wirkung und Richtung hängen von Beziehung und Kontext ab (Collins & Miller, 1994). Studien zu Mitteilungen persönlicher Verletzlichkeit weisen zusätzlich auf Inhalt und das Eingehen des Gegenübers auf die Mitteilung hin (Khalifian & Barry, 2020). Nähe entsteht nicht durch Offenheit allein. Wer etwas Persönliches mitteilt, überträgt damit nicht automatisch Verantwortung für die eigene Regulation. Verletzlichkeit ist kein Reifetest; Menschen dürfen Privates behalten.

Für Männer finden sich bei Schwierigkeiten, eigene Gefühle zu erkennen und zu benennen (Alexithymie), sowie bei Selbstoffenbarung eher kleine bis moderate, kontextabhängige durchschnittliche Unterschiede. Das trägt kein allgemeines männliches Emotionsdefizit (Mendia et al., 2024; Dindia & Allen, 1992).

Bindung und Autonomie sind keine Gegensätze. Meta-analytische Befunde verbinden zwischenmenschliche Unterstützung von Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit deutlich mit Bedürfnisbefriedigung und Wohlbefinden; die Stärke einzelner

Zusammenhänge variiert kulturell (Slemp et al., 2024). Ein Mensch kann freiwillig auf andere angewiesen und eng gebunden sein, ohne seine Handlungsfähigkeit aufzugeben. Äußerliche Unabhängigkeit kann umgekehrt mit Rückzug oder Angst vor Nähe einhergehen. Bindungsforschung sollte dabei nicht als starre Typologie von Personen verwendet werden. Befunde sprechen eher für Abstufungen, häufig entlang von Bindungsangst und Bindungsvermeidung, und bleiben überwiegend auf Zusammenhänge begrenzt (Fraley et al., 2015; Zhang et al., 2022).

Die psychologische Perspektive beschreibt Bindung vor allem als Beziehungserfahrung und Ressource. Für soziale Tragfähigkeit reicht das nicht. Beziehungen erzeugen auch Verpflichtungen. Manche werden ausdrücklich übernommen, etwa ein Versprechen oder eine vereinbarte Arbeitsteilung. Andere sind institutionell geordnet, etwa Elternschaft, Ehe, Pflege oder eine berufliche Leitungsrolle. Wieder andere entstehen faktisch, weil Krankheit, Alter, materielle Not oder eine gemeinsam geschaffene Lebenslage Menschen voneinander abhängig machen. Nicht jede Verpflichtung ist unbegrenzt oder unveränderlich. Sie verschwindet aber auch nicht allein dadurch, dass sie belastet oder nicht vollständig frei gewählt wurde.

Reziprozität meint Gegenseitigkeit unter Berücksichtigung der jeweiligen Möglichkeiten und Abhängigkeiten. Eltern und kleine Kinder tragen nicht dieselben Lasten. Krankheit kann Fürsorge zeitweise einseitig machen. Führung verteilt Entscheidungsmacht und Verantwortung ungleich. Reziprozität verlangt, dass Ansprüche, Beiträge, Anerkennung und Belastungen aus der Perspektive aller Beteiligten prüfbar bleiben. Dauerhafte Asymmetrien brauchen eine Begründung und dürfen nicht allein dem Stärkeren dienen.

Eine traditionelle Rollenverteilung kann diesem Maßstab entsprechen, wenn ihre Lasten sichtbar, ihre Macht begrenzt und die Beteiligten nicht auf Funktionen reduziert werden. Eine egalitäre Beziehung kann an demselben Maßstab scheitern, wenn formale Gleichheit tatsächliche Überlastung verdeckt.

Sorge bezeichnet hier keine Pflicht zu Sanftheit und kein weiblich codiertes Gegenideal. Sie wird dort relevant, wo Nähe, Rolle, Macht oder Abhängigkeit einen Menschen auf den anderen angewiesen machen. Sorge kann Schutz, Versorgung, Präsenz, Grenzsetzung, materielle Verlässlichkeit oder die Organisation professioneller Hilfe bedeuten. Sie verlangt nicht, jede Beziehung aufrechtzuerhalten oder sich selbst aufzugeben. Auch das Beenden einer schädigenden Bindung kann verantwortlich sein. Entscheidend ist, ob bestehende Abhängigkeiten und vorhersehbare Folgen in die Entscheidung einbezogen werden.

Selbstbestimmung und Verpflichtung müssen gemeinsam geprüft werden. Familie, Klasse, Religion, Arbeitsmarkt und Recht strukturieren die Möglichkeiten, innerhalb derer Menschen ihre Rollen gestalten. Der Prüfrahmen darf deshalb weder Verpflichtungen übergehen noch die persönliche Freiheit einer Rolle vollständig unterordnen.

7.5 Sexualität Ablehnung und Ungewissheit

Die Verbindung von eigener Handlungsfähigkeit und fremder Autonomie wird in Sexualität und Partnerwahl besonders konkret. Sexuelles Begehren ist ein Motivationszustand, kein Charakterurteil. Forschung trennt Begehren und Anreizprozesse von Verhalten und Zustimmung; Unterschiede des Begehrens innerhalb von Beziehungen sind verbreitet und kontextabhängig (Ågmo & Laan, 2024; Dewitte et al., 2020). Menschen können stark begehren, Initiative zeigen und um eine Begegnung oder Beziehung werben, ohne dass daraus Dysfunktion folgt. Der Übergang liegt zwischen eigenem Wunsch und gemeinsamem Handeln: Anziehung erzeugt keine Gegenseitigkeit, investierte Mühe keinen Anspruch und soziale Kompetenz keine Garantie auf Erfolg.

Zurückweisung ist dennoch eine reale Belastung. Meta-Analysen experimenteller Zurückweisungsparadigmen zeigen im Mittel mehr nachfolgendes aggressives und weniger prosoziales Verhalten; Laborbefunde sind jedoch nicht mit jeder romantischen Alltagssituation gleichzusetzen (Quarmley et al., 2022). Rejection Sensitivity bezeichnet eine Tendenz, Zurückweisung ängstlich zu erwarten, schnell

wahrzunehmen und stark darauf zu reagieren. Eine Meta-Analyse verbindet höhere Werte unter anderem mit geringerer Beziehungszufriedenheit und Nähe sowie mehr Konflikt und Eifersucht; die Zusammenhänge beschreiben Wahrscheinlichkeiten, keine individuellen Vorhersagen (Mishra & Allen, 2023).

Nach einer Trennung können Belastung und Veränderung nebeneinander bestehen. Ein Review zum frühen Erwachsenenalter beschreibt unterschiedliche Anpassungsverläufe; langfristige Effekte bleiben unklar (Fernandes et al., 2025). Verhallen et al. (2022) fanden Zusammenhänge von Grübeln und depressiven Symptomverläufen nach einer Trennung bei 87 Frauen zwischen 18 und 35 Jahren. Diese Studie belegt keinen entsprechenden Verlauf bei Männern und isoliert keine Ursache. Nicht jedes Nachdenken ist belastendes Grübeln, in der Forschung Rumination genannt. Als praktischen Maßstab schlage ich vor, wieder Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen, statt sofortige Unberührtheit zu verlangen.

Eine präregistrierte Meta-Analyse bestätigt robuste Zusammenhänge zwischen Schwierigkeiten im Umgang mit Ungewissheit und Sorge sowie Angst; sie untersucht kein spezielles Dating-Ideal (Akbari et al., 2026). In Beziehungen geht es hier enger darum, unvollständige Informationen vorübergehend auszuhalten, ohne vorschnell Gewissheit zu erfinden oder handlungsunfähig zu werden. Nachfragen, Entscheiden, Abstandnehmen und Beenden bleiben mögliche Antworten. Daraus folgt keine Pflicht zu endlosem Warten.

Einzelne Experimente finden bei heterosexuellen Männern nach romantischer Zurückweisung mehr Feindseligkeit; weitere Arbeiten verknüpfen ungünstige Reaktionen mit Dominanzorientierung. Die Evidenz stammt aus begrenzten Stichproben und trägt keine universelle Kränkungspsychologie (Andrighetto et al., 2019; Kelly et al., 2015). Die normative Grenze bleibt einfacher als die psychologische Erklärung: Ablehnung darf schmerzen und den Selbstwert treffen; sie hebt weder Autonomie noch Würde des Gegenübers auf. Nicht-Reduktion gilt auch dann, wenn Begehren nicht erwidert wird.

7.6 Freundschaft Gemeinschaft Hilfesuche und Struktur

Psychische und soziale Tragfähigkeit entsteht nicht nur in Paarbeziehungen. Freundschaften, Zusammenarbeit, Gemeinschaft und verfügbare Unterstützung können Ressourcen bereitstellen, die eine Partnerschaft allein nicht leisten muss. Objektive Isolation, subjektive Einsamkeit, Netzwerkgröße, Freundschaftsqualität und wahrgenommene Unterstützung sind dabei zu unterscheiden.

Eine Meta-Analyse findet einen deutlichen negativen Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Einsamkeit; besonders stark war er für wahrgenommene Unterstützung und Unterstützung durch Freunde, ohne eine einfache Kausalrichtung zu beweisen (Zhang & Dong, 2022). Longitudinale Studien zeigen, dass Einsamkeit und depressive Symptome einander über die Zeit vorhersagen (Chen et al., 2023). Systematische Forschung verbindet Qualität von Erwachsenenfreundschaften und gemeinsames Sozialleben mit Wohlbefinden (Pezirkianidis et al., 2023). Daraus folgt keine ideale Kontaktzahl und keine Pflicht zu einem bestimmten Gemeinschaftsmodell.

Gemeinschaft ist ebenso wenig ein Gütesiegel. Männergruppen und Mentoring können Zugehörigkeit und praktische Hilfe ermöglichen. Die Übersicht zu gemeinschaftlichen Werkstattangeboten, sogenannten Men’s Sheds, betrifft ältere Männer und beschreibt begrenzte Wirksamkeitsevidenz (Foettinger et al., 2022). Cooper et al. (2024) untersuchen bezahlte Peer-Unterstützung in der psychischen Versorgung; ihre gemischten Ergebnisse lassen sich nicht unmittelbar auf informelle Männergruppen übertragen. Sharp et al. (2024) bieten einen forschungsinformierten Kommentar, keinen eigenen Wirksamkeitstest. Gruppen können auch Konformitätsdruck und Ausschluss verstärken. Zu prüfen sind Zweck, Freiwilligkeit, Macht und Beziehungsqualität.

Ähnlich differenziert ist Hilfesuche. Stärkere Zustimmung zu traditioneller Männlichkeitsideologie hängt meta-analytisch mit negativeren Einstellungen gegenüber psychologischer Hilfe und höherer

Selbstabwertung wegen des Hilfebedarfs zusammen (Üzümçeker, 2025). Gemessen wurden vor allem Einstellungen, nicht ein universelles Verhalten. Die Nicht-Inanspruchnahme professioneller Hilfe ist bei vorhandener Funktionsfähigkeit und ausreichenden eigenen oder informellen Ressourcen kein Defizit. Problematisch wird sie, wenn benötigte Unterstützung wegen Scham, rigider Normen, Kosten, regionaler Unterversorgung oder fehlenden Zugangs faktisch unerreichbar bleibt.

Der letzte Punkt führt über individuelle Kompetenzen hinaus. Arbeitslosigkeit, Bildungsungleichheit, Wohnungsmarkt, Familienrecht, regionale Infrastruktur, Plattformarchitektur und soziale Klasse lassen sich nicht durch bessere Selbststeuerung beseitigen. Strukturelle Aufmerksamkeit ist daher eine normative Sicherung gegen die Privatisierung sozialer Probleme. Sie entlastet den Einzelnen nicht von jedem eigenen Anteil. Sie verhindert aber, dass institutionell erzeugte Belastungen als persönlicher Mangel oder mangelnde Reife umgedeutet werden.

7.7 Stärken Rollen und Lebensformen unter demselben Maßstab

Traditionell männlich codierte Eigenschaften wie Mut, Disziplin, Risikobereitschaft, Leistung, Schutz und Führung sind weder überholte Rollenreste noch zeitlose Tugenden. Courage wird häufig als Handeln unter Risiko für ein als wertvoll betrachtetes Ziel definiert; bereits die Bewertung des Ziels ist normativ (Pury et al., 2024). Männer zeigen im Durchschnitt mehr Suche nach intensiven und neuen Erfahrungen (Sensation Seeking), während konkretes Risikoverhalten stark vom Bereich und Messverfahren abhängt (Cross et al., 2013). Eine Meta-Analyse findet keinen allgemeinen Zusammenhang zwischen Testosteron und Risikopräferenz (Sánchez Rodríguez et al., 2026). Höheres Risiko ist daher weder automatisch männlicher noch funktionaler.

Selbstkontrolle als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal steht mit günstigem zielgerichtetem Verhalten in Zusammenhang (de Ridder et

al., 2012). Das populäre Grit-Konzept, also die Kombination von Ausdauer und langfristiger Zielbindung, überschneidet sich stark mit Gewissenhaftigkeit; Ausdauer trägt stärker als die Vorstellung eines eigenständigen Gesamtmerkmals (Credé et al., 2017). Forschung zur Zielanpassung zeigt zugleich, dass Selbstregulation auch Loslassen und die Zuwendung zu neuen Zielen umfasst, wenn Ziele auf erhebliche Hindernisse treffen (Riddell et al., 2026). Niemals aufzugeben ist keine allgemeine Kompetenzregel. Korrigierbarkeit bedeutet aber ebenso wenig, Bindungen ständig offenzuhalten. Verlässliches Festhalten kann tragfähig sein, wenn Gegenstand, Mittel und Kosten vertretbar bleiben.

Leistung kann Kompetenz, materielle Sicherheit, Selbstwirksamkeit und Status fördern. Sie wird nicht durch Erfolg problematisch, sondern wenn persönlicher Wert nahezu vollständig von Rang oder Unentbehrlichkeit abhängt oder Kosten dauerhaft ausgelagert werden. Führung ist eine Funktion von Koordination und Verantwortung, keine geschlechtliche Rangberechtigung. Schutz wird hier nicht als männlicher Wesenszug verstanden, sondern als mögliche Funktion von Fürsorge, Gefahrenreduktion, Risikoübernahme und Verlässlichkeit. Er verliert diese Funktion, wenn angenommene Verantwortung zum unbegrenzten Anspruch wird, über andere zu bestimmen.

Der gleiche Maßstab gilt für traditionell, religiös, egalitär oder individuell organisierte Lebensformen. Eine klare Rolle kann Verantwortung ordnen, Bindung stabilisieren und von ständiger Selbstdefinition entlasten. Sie scheitert nicht schon an ihrer Überlieferung. Problematisch wird sie, wenn sie erzwungen, universalisiert oder zur alleinigen Grundlage von Wert und Autorität gemacht wird. Eine flexible Lebensform kann Freiheit und eine angemessenere Aufgabenverteilung ermöglichen. Sie ist nicht automatisch überlegen, wenn sie Verpflichtungen unter dauernden Vorbehalt stellt oder reale Abhängigkeiten übersieht.

Die gleichen Kriterien können zu unterschiedlichen Urteilen über Lebensformen führen. Zu prüfen sind Autonomie und Zustimmung, der Umgang mit Personen, Lasten und Abhängigkeiten sowie die Begrenzung von Macht und Schäden. Auch eine Ordnung, die sich

selbst als frei oder fortschrittlich versteht, muss sich daran messen lassen. Die Bewertung gilt konkreten Praktiken und ihren Bedingungen.

7.8 Von Funktion zu normativer Prüfung

Die bisherigen Abschnitte haben psychologische Befunde und normative Kriterien bewusst getrennt. Funktionale Forschung kann zeigen, dass Selbstregulation, soziale Unterstützung, emotionale Klarheit, Assertivität oder flexible Zielanpassung mit bestimmten Ergebnissen zusammenhängen. Sie kann nicht allein begründen, warum die Autonomie eines anderen auch dann gelten soll, wenn Kontrolle kurzfristig wirksamer wäre, oder warum Lasten nicht dauerhaft auf Schwächere ausgelagert werden dürfen. An dieser Stelle beginnt ein normativer Entwurf. Ich begründe die zusätzliche Prüfung mit dem gleichen Anspruch der Betroffenen, als Personen berücksichtigt zu werden. Vorteile für mich rechtfertigen nicht ohne Weiteres unfreiwillige Lasten für andere. Daraus begründe ich Autonomie, Nicht-Reduktion und Gegenseitigkeit. Verletzbarkeit und reale Abhängigkeit sprechen für Schadensbegrenzung und Sorge; begrenztes Wissen für Korrigierbarkeit. Weil Handlungsmöglichkeiten institutionell verteilt sind, gehört strukturelle Aufmerksamkeit hinzu. Das sind normative Gründe, keine Ableitung aus Statistik und kein Beweis, dass genau diese sieben Kriterien jede vertretbare Moral erschöpfen.

Für dieses Buch besteht sein Mindestkern aus sieben verbundenen Maßstäben. Autonomie und freiwillige Zustimmung schützen die eigene Urteilskraft und das Recht, Nein zu sagen. Nicht-Reduktion verhindert, dass Menschen in Rang, Marktwert, Rolle oder Verfügbarkeit aufgehen. Gegenseitigkeit, auch Reziprozität genannt, hält Ansprüche, Beiträge und Lasten aus den Perspektiven der Beteiligten prüfbar, ohne jede Beziehung symmetrisch zu machen.

Sexuelle Zustimmung bleibt konkret und widerruflich. Versprechen, Sorgepflichten und institutionelle Aufgaben verlangen eine zusätzliche Prüfung: Welche Verpflichtung besteht, welche Zuständigkeit ist legitim, und wie kann sie verändert werden? Ein veränderter Wunsch hebt bestehende Abhängigkeiten nicht von selbst auf. Umgekehrt

begründet eine Aufgabe weder unbegrenzte Befugnisse noch das Recht, einen Menschen vollständig einer Rolle unterzuordnen.

Schadensbegrenzung verlangt, vorhersehbare Kosten wahrzunehmen und verfügbare schonendere Wege zu prüfen. Korrigierbarkeit hält Selbstbilder, Rollen und Deutungsmodelle für Gegenbelege und Folgen offen, ohne Beständigkeit abzuwerten. Sorge konkretisiert Verantwortung dort, wo Bindung, Rolle, Macht oder Abhängigkeit Menschen aufeinander angewiesen machen. Strukturelle Aufmerksamkeit verhindert schließlich, dass institutionelle Probleme zu privaten Entwicklungsaufgaben verkürzt werden.

Diese Kriterien sind keine vollständige Moraltheorie und kein Algorithmus für Konflikte. Sie können miteinander in Spannung geraten. Autonomie kann mit Sorgepflichten kollidieren, Schadensbegrenzung mit wahrhaftiger Trennung, Reziprozität mit ungleichen Fähigkeiten. Ihre Funktion ist enger: Sie markieren Mindestgrenzen, innerhalb derer unterschiedliche Lebensformen begründbar bleiben. Ihr Missbrauch bleibt möglich. Sorge kann paternalistisch, Schadensbegrenzung kontrollierend, Reziprozität buchhalterisch und Korrigierbarkeit bindungslos werden. Deshalb müssen auch die Kriterien selbst an Macht, Kontext und Folgen geprüft werden.

Philosophische und therapeutische Modelle können diese Prüfung schärfen, besitzen aber nicht denselben Evidenzstatus wie psychologische Befunde. Rogers' Kongruenz fragt nach Stimmigkeit zwischen Erleben und Auftreten; die empirische Unterstützung bezieht sich vor allem auf therapeutische Beziehungen und rechtfertigt keine Pflicht zur vollständigen Selbstoffenbarung (Rogers, 1957; Kolden et al., 2018).

Der Prüfrahmen verbindet menschliche Fähigkeiten mit offengelegten normativen Grenzen. Körper, Sexualität, Zuschreibung, Rolle, Biografie und soziale Lage verändern, welche Aufgaben diese Fähigkeiten im Leben von Männern erfüllen. Kapitel 8 führt die Ergebnisse zusammen und zeigt an Entscheidungen, was Verantwortung unter solchen konkreten Bedingungen bedeuten kann.

Damit bleibt auch eine notwendige Offenheit erhalten. Dieselbe Fähigkeit kann in verschiedenen Lebenslagen andere Aufgaben erfüllen, dieselbe Rolle kann unter veränderten Macht- und Abhängigkeitsverhältnissen anders zu beurteilen sein. Der Rahmen ersetzt kein Urteil im Einzelfall; er macht sichtbar, welche Fragen ein solches Urteil beantworten muss.

Kapitel 8 Offene Synthese

8.1 Rückblick auf den Argumentationsweg

Was lässt sich über männliche Identität unter heutigen Bedingungen belastbar sagen? Die Untersuchung benennt körperliche und soziale Bedingungen, statistische Muster, Entwicklungswege und Maßstäbe. Deren Bedeutung reicht je nach Lebenslage unterschiedlich weit. Ein gemeinsames psychologisches Profil aller Männer lässt sich daraus nicht ableiten.

Die Gegenwartsbeobachtung zeigte kein einheitliches Männerbild. Körper, soziale Rolle, Selbstverständnis und kulturelles Deutungsmuster bezeichnen verschiedene Ebenen. Traditionelle und weitere Erwartungen können Fähigkeiten, Anerkennung und Zugehörigkeit ermöglichen, aber auch Lasten, Ausschluss und Kontrolle erzeugen. Pluralität, Wandel und praktische Widersprüche sind dabei noch keine allgemeine männliche Krise. Sie markieren die Situationen, die in den folgenden Kapiteln getrennt geprüft wurden.

Biologisches Geschlecht setzt reale reproduktive und körperliche Bedingungen. Bei einzelnen körperlichen und psychologischen Merkmalen zeigen sich statistische Unterschiede zwischen Gruppen. Solche Informationen können eine individuelle Einschätzung verbessern, wenn Messung, Population und Kontext passen. Unzulässig wäre, den Gruppenmittelwert als feste Eigenschaft einer Person zu behandeln oder verfügbare individuelle Informationen zu übergehen. Eine statistische Vorhersage bleibt fehlbar; eine soziale Pflicht benötigt zusätzlich eine normative Begründung.

Die historische Prüfung zeigte, wie materielle Bedingungen und Institutionen biologische Ausgangslagen in sehr verschiedene Rollen übersetzen. Regeln ordnen Aufgaben und Zugänge, verteilen Ressourcen und Abhängigkeiten, schaffen Anerkennung oder Sanktionen und werden durch Praxis stabilisiert oder verändert. Geschlechtliche Arbeitsteilung, organisierte Gewalt, Versorgung und

Schutz kehren unter verschiedenen Bedingungen wieder, bilden aber kein zeitloses männliches Programm. Geschichte liefert deshalb weder eine lineare Befreiungserzählung noch eine natürliche Rollenordnung.

Erfahrungen und Rückmeldungen erhalten in der Entwicklung emotionales Gewicht. Sie lenken Aufmerksamkeit und Selbstdeutung und können in Handlungen und Routinen eingehen. Diese Schritte folgen nicht automatisch aufeinander. Beziehungen, Institutionen, Sprache und neue Praxis können den Verlauf verändern. Anerkennung kann Selbstvertrauen stützen; Beschämung, Zurückweisung und Kontrollverlust können es erschüttern. So lässt sich verstehen, warum Stärke, Status oder Zugehörigkeit für manche Männer existenziell werden, ohne damit eine Person vollständig zu erklären.

Gegenwärtige Veränderungen verteilen Chancen und Belastungen ungleich. Bildungswege, Erwerbsarbeit, Partnerschaft, Vaterschaft, Dating, soziale Einbindung und Gesundheit entwickeln sich nicht für alle Männer in dieselbe Richtung. Belastungen können sich verdichten, wenn unsichere Arbeit, enge Selbstwertbindungen, geringe Unterstützung oder wiederholte Zurückweisung zusammentreffen. Daraus folgt weder eine allgemeine männliche Identitätskrise noch automatisch die Nachfrage nach einem bestimmten Deutungsmodell.

Die Untersuchung von Red Pill trennte Teilbefunde von weitergehenden Behauptungen. Begrenzte statistische Muster und hilfreiche Lernpraktiken bleiben bestehen, auch wenn sie keine umfassende Geschlechtertheorie bestätigen. Zugleich wurde sichtbar, dass Orientierung auch emotionalen Halt, Zugehörigkeit und Handlungsmöglichkeiten bieten kann. Diese Funktionen erklären einen Teil der Attraktivität eines Angebots; seine Wahrheit oder normative Vertretbarkeit entscheiden sie nicht.

Kapitel 7 prüfte deshalb psychologische Funktion und normative Vertretbarkeit getrennt. Selbstregulation, Mut, Disziplin, Grenzsetzung, Führung, Bindung, Fürsorge, Kooperation und Hilfesuche können tragfähig sein. Keine dieser Fähigkeiten bildet für sich einen Reifeindex. Ihre Funktion hängt von Aufgabe, Beziehung, Macht, Kosten, Folgen

und Korrigierbarkeit ab. Damit ist der Befund des Buches enger als ein Männerideal, aber bestimmter als bloße Unentschiedenheit.

8.2 Warum kein Männerprofil folgt

Aus diesen Ergebnissen lässt sich kein universelles Männerprofil zusammensetzen. Schon die einzelnen Evidenzarten beantworten verschiedene Fragen. Biologische Befunde betreffen körperliche Bedingungen und Wahrscheinlichkeiten. Historische Befunde betreffen Institutionen und wiederkehrende Ordnungen. Entwicklungspsychologische Befunde beschreiben mögliche Vermittlungswege. Gegenwartsdaten zeigen Verteilungen in bestimmten Ländern, Milieus und Zeiträumen. Funktionale Kriterien aus Kapitel 7 prüfen Handlungen und Rollen unter bestimmten Bedingungen. Keine dieser Ebenen kann die anderen ersetzen. Ein begrenztes statistisches Profil kann dennoch nützlich sein, wenn es für eine klar benannte Aufgabe überprüfbar vorhersagt. Die Kritik richtet sich gegen seine Verwandlung in eine vollständige Person, einen Rang oder eine verbindliche Lebensform.

Auch ihre Addition ergibt keinen vollständigen Typ. Wer aus durchschnittlicher körperlicher Stärke, höherer physischer Aggression in bestimmten Kontexten, historischer Versorgungspflicht und gegenwärtigem Statusdruck ein Wesen des Mannes bildet, verbindet Befunde, deren Reichweiten verschieden sind. Wer im Gegenzug Offenheit, Flexibilität, Fürsorge und Selbstreflexion addiert, erzeugt lediglich ein anderes Profil. Das erste kann Tradition als Natur ausgeben, das zweite eine zeitgenössische Bildungsidee als Reife ausgeben.

Ebenso wenig folgt aus der Abwesenheit eines universellen Profils, alle Formen männlicher Identität seien gleich tragfähig. Ein Lebensmodell kann seinen Mitgliedern Sinn, Verlässlichkeit und Zugehörigkeit geben und zugleich andere Personen kontrollieren oder ungleiche Lasten verdecken. Ein individuell entworfenes Modell kann Freiheit eröffnen und zugleich Bindungen so lange unter Vorbehalt stellen, bis kaum noch

Verpflichtung bleibt. Die beobachtete Vielfalt ist daher kein moralischer Freibrief.

Orientierung kann an den untersuchten Bedingungen, Mustern und Konflikten ansetzen. Sie helfen zu verstehen, weshalb bestimmte Aufgaben im Leben von Männern häufig oder besonders bedeutsam werden. Für die Bewertung schlage ich vor, das Handeln selbst zu prüfen: Wie gestaltet jemand unter seinen Bedingungen Beziehungen, wie gebraucht er Macht, und wie reagiert er auf Folgen?

8.3 Was dennoch tragfähig bleibt

Meine interpretative Synthese lautet: Männliche Identität lässt sich als Selbstverständnis verstehen, in dem körperliche, historische, soziale und biografische Bedingungen verschiedenes Gewicht erhalten. Für einige Männer steht Mannsein im Zentrum. Für andere bleibt es Hintergrund oder wird nur in bestimmten Lebensbereichen wichtig. Beides ist mit den Befunden vereinbar.

Die dafür benötigten Fähigkeiten sind überwiegend menschlich. Mut, Disziplin, Urteilskraft, Fürsorge, sexuelle Selbststeuerung, Kooperation, Führung, Kommunikation, Grenzsetzung, Hilfesuche und das Tragen von Verantwortung gehören keinem Geschlecht exklusiv. Männlich situiert werden sie dort, wo männlicher Körper, Sexualität, Zuschreibung, Rollenanforderung, Biografie und soziale Lage ihre Bedeutung verändern.

Körperliche Stärke kann Erwartungen an Schutz auslösen. Vaterschaft kann Sorge und Versorgung anders bündeln als andere Rollen. Männlich codierte Selbstständigkeit kann Handlungsfähigkeit stützen und Hilfesuche erschweren. Sexuelles Begehren kann Initiative verlangen, begründet aber keinen Anspruch auf Erwiderung. Dieselbe menschliche Fähigkeit erhält je nach Lage eine andere Aufgabe, einen anderen Preis und andere Risiken.

Diese Sicht schließt traditionelle, religiöse und gemeinschaftliche Lebensformen nicht aus. Eine klare Rolle kann Verantwortung ordnen, langfristige Bindung ermöglichen und den Einzelnen von ständiger

Selbstdefinition entlasten. Ihre historische Herkunft oder soziale Vorgabe macht sie nicht schon falsch. Sie wird problematisch, wenn sie universalisiert, erzwungen oder zur alleinigen Grundlage von Wert und Autorität gemacht wird. Umgekehrt ist eine flexible oder individuell kombinierte Lebensform nicht schon deshalb überlegen, weil sie mehr Wahlmöglichkeiten enthält. Wahl kann tragen; sie kann aber auch überfordern oder reale Abhängigkeiten verdrängen.

Der Prüfrahmen richtet sich deshalb auf konkrete Rollen und Handlungen. Er fragt nach ihrer Aufgabe, ihren Kosten und danach, wie freiwillig sie unter den tatsächlichen Bedingungen übernommen werden. Ebenso zählen Macht, Abhängigkeiten und die Möglichkeit, auf unerwartete Folgen zu reagieren. Diese Fragen können sowohl das Festhalten an einer Rolle als auch ihre Veränderung begründen.

8.4 Situierte Verantwortung

Den folgenden Schritt vertrete ich als normativen Vorschlag. Die Befunde aus Biologie, Geschichte und Psychologie informieren ihn, beweisen ihn aber nicht.

Jenseits von Alpha und Beta liegt kein neuer Typ Mann, sondern die Aufgabe, menschliche Kompetenzen unter männlich situierten Bedingungen verantwortlich, gebunden und begrenzt zu leben.

Situierte Verantwortung heißt: Verantwortung bemisst sich an den tatsächlichen Möglichkeiten, Bindungen und Folgen. Niemand beginnt bei null. Körper, Alter, Gesundheit, Herkunft, soziale Lage, Familie, Arbeitsmarkt und Institutionen eröffnen Spielräume und begrenzen sie. Auch Pflichten sind nicht immer frei gewählt. Elternschaft, Pflege oder eine gemeinsam geschaffene Notlage können Verantwortung begründen, bevor alle Beteiligten ihre Aufgaben neu verhandelt haben.

Verantwortlich kann es sein, eine zugesagte Rolle verlässlich zu tragen. Ebenso kann es nötig sein, sie zu verändern oder zu verlassen, wenn sie Menschen schädigt, ihre Autonomie aufhebt oder auf einer nicht mehr tragfähigen Täuschung beruht. Entscheidend ist, wie Handlung,

Bindung, Macht und Folgen zusammenhängen. Dafür braucht es weder vollständige Kontrolle noch permanente Selbstoptimierung.

Handeln findet in Beziehungen statt. Partnerinnen und Partner, Kinder, Eltern, Freunde und Kollegen haben eigene Bedürfnisse, Grenzen und Deutungen. Ihnen gegenüber ist Verantwortung zugleich begrenzt: Nicht jedes Bedürfnis lässt sich erfüllen, nicht jede Kränkung auflösen und nicht jede Lage individuell beherrschen. Begehren bleibt auf Erwiderung angewiesen, Status ist ungleich verteilt, Pflichten können kollidieren. Damit umzugehen heißt auch anzuerkennen, was dem eigenen Einfluss entzogen ist.

Dieser Vorschlag ist allgemein menschlich. Seine männliche Relevanz entsteht aus den zuvor untersuchten Bedingungen. Er sagt nicht, was Männer ihrem Wesen nach sind. Er schlägt vor, wie Männer mit den Bedingungen ihres Lebens umgehen können, ohne aus ihnen Naturgesetze, Rangordnungen oder Ansprüche über andere zu machen.

8.5 Entscheiden bei widersprüchlichen Ansprüchen

Die sieben Maßstäbe aus Kapitel 7 lenken den Blick auf Zustimmung und Autonomie, die ganze Person, Gegenseitigkeit, vermeidbare Schäden, Korrekturmöglichkeiten, Sorge und institutionelle Bedingungen. Sie ordnen die Fragen an eine Entscheidung. Wie diese ausfällt, hängt von den Beteiligten und ihren tatsächlichen Möglichkeiten ab.

Ein hypothetischer Pflegekonflikt verdeutlicht das: Ein Vater braucht täglich Unterstützung. Sein Sohn übernimmt bisher Einkäufe und mehrere Besuche in der Woche, verliert dadurch Erholungszeit und befürchtet, seine Erwerbsarbeit nicht mehr verlässlich leisten zu können. Der Vater möchte zu Hause bleiben. Noch ist ungeklärt, welche Hilfe andere Angehörige oder erreichbare Dienste übernehmen können.

Beobachtet sind der Unterstützungsbedarf und die bisherige Belastung. Die Schlussfolgerung „Nur ich kann das leisten“ ist dagegen eine Annahme, solange Alternativen ungeprüft sind. Auch „Wer Grenzen setzt, lässt seinen Vater im Stich“ wäre ein Urteil, das erst begründet

werden müsste. Der Wunsch des Vaters zählt, ebenso die Gesundheit und die bestehenden Verpflichtungen des Sohnes. Andere Angehörige dürfen nicht stillschweigend als verfügbare Reserve behandelt werden.

Es kann begründbar sein, vorübergehend mehr eigene Zeit einzusetzen, wenn der Sohn das tragen kann und eine Entlastung absehbar ist. Ebenso kann es begründbar sein, die eigene Betreuung zu begrenzen und zusätzliche Hilfe zu organisieren. Beide Entscheidungen haben Kosten: weniger Zeit oder Einkommen auf der einen Seite, finanzielle Belastung, fremde Unterstützung oder enttäuschte Erwartungen auf der anderen. Keine Lösung wird allein dadurch gut, dass sie sich für den Entscheidenden richtig anfühlt.

Nicht jede Begründung trägt. „Ich bin frei, also gehen mich die Folgen nichts an“ blendet die entstandene Abhängigkeit aus. „Ein guter Sohn schafft das allein“ übergeht Grenzen und verfügbare Unterstützung. Ob eine Lösung verlässlich ist, muss sich auch daran zeigen, ob die Versorgung tatsächlich gelingt und die Beteiligten die Lasten tragen können. Mehr Hilfebedarf, veränderte Gesundheit oder ein verfügbarer Dienst können ein neues Urteil verlangen.

Bleibt trotz zumutbarer Beiträge eine Versorgungslücke, ist sie nicht automatisch persönliches Versagen. Erreichbare Dienste, Finanzierung und Arbeitsbedingungen gehören zur Lage. Sie sind institutionell und politisch zu bearbeiten; ein Appell an Charakter ersetzt sie nicht. Wer über solche Zugänge entscheidet, trägt eine andere Verantwortung als jemand, der auf sie angewiesen ist.

8.6 Zurückweisung Grenzen und gemeinsames Handeln

Auch Zurückweisung und Grenzsetzung verlangen ein Urteil über die konkrete Situation. Die folgenden Beispiele sind hypothetisch. Sie veranschaulichen Möglichkeiten des Nachdenkens, keine wissenschaftlich untersuchten Fälle oder verbindlichen Verhaltensprogramme.

Ein Mann erhält nach zwei Treffen die Nachricht, dass die andere Person keinen weiteren Kontakt möchte. Fest steht diese Absage. Ob

mangelnde Passung, unterschiedliche Wünsche oder andere Umstände dazu geführt haben, weiß er möglicherweise nicht. „Ich bin wertlos“ und „Frauen wollen nur Männer mit höherem Rang“ erklären mehr, als die Nachricht hergibt. Eine freiwillig gegebene Rückmeldung könnte sein Verständnis verändern; auf eine Begründung oder eine neue Chance hat er dadurch keinen Anspruch.

Für seine nächsten Schritte bleiben verschiedene Möglichkeiten: Er kann seine Enttäuschung mit einem Freund besprechen, das Kennenlernen eine Zeit lang ruhen lassen oder weitere Begegnungen suchen. Dabei zählen auch Belastbarkeit und eigene Wünsche. Die Absage durch Druck oder wiederholtes Nachsetzen zu umgehen, wäre durch seinen Schmerz nicht gerechtfertigt. Ungewissheit über den Grund lässt sich hier anerkennen, während die Grenze der anderen Person eindeutig bleibt.

In einem zweiten hypothetischen Fall ruft ein Freund seit Wochen häufig spätabends an und möchte über seine Trennung sprechen. Der zuhörende Mann schläft dadurch weniger und merkt, dass seine Bereitschaft nachlässt. Aus den häufigen Anrufen allein folgt noch nicht, dass der Freund ihn ausnutzen will; vielleicht kennt er die Belastung nicht. Eine eigene Grenze könnte lauten, abends nur bis zu einer vereinbarten Uhrzeit erreichbar zu sein oder einen anderen Gesprächszeitpunkt anzubieten. Daraus folgt kein Recht, dem Freund andere Kontakte vorzuschreiben.

Ob weniger Kontakt genügt oder vorübergehend mehr Unterstützung möglich ist, hängt von Belastung, bisherigen Zusagen und anderen erreichbaren Beziehungen ab. Der Freund darf enttäuscht sein; der Zuhörende muss nicht unbegrenzt verfügbar werden. Eine Absprache ist dann erneut zu prüfen, wenn sie die Belastung nur verlagert oder im Alltag nicht eingehalten wird. Das Beispiel verlangt keine gleich große Gegenleistung in jeder Stunde. Gegenseitigkeit heißt hier, beide Personen mit ihren Möglichkeiten ernst zu nehmen.

In einer Gruppe kann dieselbe Offenheit gelten: Erfahrungen dürfen geteilt und Deutungen vorgeschlagen werden, ohne Zustimmung zum Preis der Zugehörigkeit zu machen. Wer einen Rat übernimmt, kann

seinen Nutzen prüfen und trotzdem der Erklärung widersprechen, mit der er verbunden wurde. Diese Möglichkeit gilt auch für die Gedanken dieses Buches.

Für Arbeit, Führung und Vaterschaft bleiben die jeweiligen Aufgaben entscheidend. Eine Zusage einzuhalten, Betreuung zu organisieren oder eine begründete Entscheidung zu treffen kann wichtiger sein als ein besonders reflektiertes Selbstbild. Nicht jeder Konflikt verlangt ein ausführliches Gespräch oder professionelle Hilfe. Wo eigene und informelle Möglichkeiten nicht ausreichen, gehören erreichbare Unterstützung und ihre tatsächlichen Voraussetzungen zur Prüfung.

In allen Feldern bleibt ein Rest, den kein Modell beseitigt. Ein Mensch kann verantwortlich handeln und dennoch verlassen werden. Er kann sich bemühen und scheitern. Er kann zwischen Familie, Beruf und eigener Gesundheit nur unvollkommene Entscheidungen treffen. Situierte Verantwortung verspricht keine Kontrolle über das Ergebnis. Sie begrenzt den Umgang mit dem, was verfügbar ist, und erkennt an, was unverfügbar bleibt.

8.7 Einwände und Grenzen

Der erste Einwand lautet, die Synthese unterschätze Biologie. Wenn männliche Konkurrenz, körperliche Dimorphismen, Sexualtrieb, Risikobereitschaft oder reproduktive Asymmetrien real sind, könnte ein allgemeiner Verantwortungsrahmen zu dünn erscheinen. Der Einwand trifft, wenn Biologie nur als Fußnote vorkommt. Die hier vorgeschlagene Sicht behandelt biologische und statistische Unterschiede als reale Bedingungen bestimmter Konflikte. Sie verweigert lediglich den zusätzlichen Schluss, daraus ergebe sich ein vollständiges psychologisches oder moralisches Programm.

Der zweite Einwand lautet, situierte Verantwortung zeichne doch wieder den reflektierten, gebildeten und flexiblen Mann aus. Dieses Risiko bleibt real. Verantwortung muss sich deshalb an Handlungen und Folgen zeigen können, auch ohne psychologisches Vokabular. Wer eine Zusage einhält, eine Überlastung bemerkt oder nach einem Fehler sein

Verhalten ändert, braucht dafür kein ausgearbeitetes Selbstmodell. Ebenso kann eine übernommene Pflicht, Religion oder traditionelle Rolle verantwortliches Handeln tragen. Der Maßstab betrifft den Umgang mit Personen, Macht und Abhängigkeiten, nicht Bildungsgrad oder Modernität.

Der dritte Einwand richtet sich gegen Moralismus: Warum soll Verantwortung die letzte Antwort sein? Meine Begründung setzt beim gleichen Anspruch der Betroffenen an, in Entscheidungen über ihr Leben berücksichtigt zu werden. Wer für sich Schutz vor Zwang und Willkür beansprucht, schuldet Gründe, wenn er anderen diesen Schutz verweigert. Abhängigkeit ergänzt diesen Anspruch um Sorge; begrenztes Wissen verlangt Korrekturmöglichkeiten. Diese Gründe stützen den Vorschlag, beweisen aber weder die Vollständigkeit der sieben Kriterien noch ihren Vorrang in jedem Konflikt. Ein Kritiker muss keine vollständige Gegenmoral vorlegen. Die Begründungslast bleibt bei mir.

Ein vierter Einwand sieht Beliebigkeit. Wenn mehrere Lebensformen möglich bleiben, könne jeder sein bestehendes Modell nachträglich als verantwortlich bezeichnen. Dagegen stehen die Mindestgrenzen. Zustimmung unter Druck, einseitig ausgelagerte Lasten, systematische Entmenschlichung, vermeidbare Schädigung und die Immunisierung gegen Gegenbelege werden nicht dadurch tragfähig, dass eine Gruppe sie Tradition, Natur oder persönliche Wahl nennt. Die Kriterien sind auslegungsbedürftig, aber nicht leer.

Der fünfte Einwand betrifft Therapeutisierung. Scham, Verwundung, Selbstwert und Zugehörigkeit können zur psychologischen Universalerklärung werden. Das würde soziale Konflikte individualisieren und männliche Erfahrung pathologisieren. Die Synthese verwendet Begriffe für emotionales Erleben enger: Sie beschreiben mögliche Vermittlungswege zwischen Erfahrung und Deutung. Sie erklären weder jeden Mann noch ersetzen sie ökonomische, rechtliche, kulturelle oder politische Analysen. Ressentiment ist zudem keine Diagnose einer Person, sondern eine

mögliche Form, Kränkung und Ohnmacht moralisch gegen andere zu wenden.

Ein sechster Einwand verweist auf den kulturellen Standort. Autonomie, Zustimmung und Selbstprüfung sind in westlichen Debatten besonders stark. Pflicht, Familie, Religion, Gehorsam und gemeinschaftliche Ordnung können anders gewichtet werden. Dieser Einwand begrenzt den Universalitätsanspruch des Entwurfs. Er hebt die Prüfung von Macht und Schaden nicht auf. Auch gemeinschaftliche Bindungen benötigen eine Antwort auf Zwang, Missbrauch und die Stellung derjenigen, die ihre Ordnung tragen, verlassen oder kritisieren.

Auch der Ausdruck „verantwortlicher Mann“ könnte zum moralischen Rangtitel werden. Dagegen schützt keine Selbstbeschreibung, sondern nur die Prüfung konkreter Handlungen und Ordnungen. Niemand handelt in jeder Lage verantwortlich. Traditionelle und progressive Lebensformen müssen sich jeweils an ihren Folgen messen lassen; ihre Bezeichnung nimmt dieses Urteil nicht vorweg.

Die Synthese löst daher nicht alle Konflikte. Sie entscheidet nicht, welche Rollen jeder Mann wählen soll. Sie beseitigt weder ungleich verteiltes Begehren noch Statusunterschiede, Krankheit, materielle Knappheit oder tragische Pflichtenkollisionen. Sie bietet einen begründeten Maßstab dafür, wie solche Bedingungen gelesen und bearbeitet werden können, ohne sie zu leugnen oder in ein Menschenbild mit Totalanspruch zu verwandeln.

8.8 Schlussbild

Das Buch hat reale Unterschiede, wiederkehrende Muster und konkrete Belastungen untersucht. Jede dieser Ebenen trägt etwas zum Verständnis männlicher Lebenslagen bei. Keine legt allein fest, was ein Mann ist oder sein soll. Auch ihre Verbindung ergibt kein fertiges Ideal des geheilten, flexiblen oder vollständig souveränen Mannes.

Männer leben nicht außerhalb ihres Körpers, ihrer Geschichte oder ihrer sozialen Lage. Sie sind diesen Bedingungen aber auch nicht restlos ausgeliefert. Sie übernehmen Rollen, geraten in Konflikte, begehren,

binden sich, scheitern, lernen und tragen Folgen. Die dafür nötigen Fähigkeiten sind menschlich. Männlich situiert werden sie durch Körper, Zuschreibung, Sexualität, Biografie und die Aufgaben, die in einem konkreten Leben tatsächlich entstehen.

Mein Schlussvorschlag richtet sich auf den Umgang mit diesen Bedingungen: eigene Möglichkeiten und Grenzen wahrnehmen, Bindungen achten, Macht begründen, andere als Personen behandeln und das eigene Handeln an seinen Folgen prüfen. Welche Lebensform ein Mann wählt, entscheidet das Buch nicht für ihn. Es soll ihm helfen, eigene Urteile zu bilden und auch diese Urteile durch Erfahrungen, Wissen anderer und Gegenargumente verändern zu lassen. Die begründeten Maßstäbe bieten Orientierung und bleiben selbst kritisierbar. Statistische Kenntnisse, verlässliche Bindungen und institutionelle Unterstützung behalten dabei ihren Platz; Verantwortung bemisst sich an tatsächlichen Möglichkeiten.

Jenseits von Alpha und Beta bleibt die Aufgabe, unter konkreten Bedingungen verantwortlich zu handeln.

Quellen und Beleggrenzen

Die Quellen sind nach Kapiteln geordnet. Mehrfach verwendete Arbeiten erscheinen dort erneut, wo sie einen eigenen Belegbezug haben. Hinweise erläutern die Funktion einer Quelle und wichtige Grenzen. Der Prüfgrad ist unterschiedlich: Neben ausgewählten Originalstellen wurden Abstracts und bibliografische Metadaten verwendet. Eine vollständige methodische Prüfung sämtlicher Studien oder ihrer Rohdaten liegt nicht vor. Das Verzeichnis ist deshalb kein pauschales Gütesiegel. Kapitel 8 verbindet die zuvor belegten Ergebnisse mit der ausdrücklich begründeten Position des Autors. DOI sind dauerhafte Kennungen; Webadressen bezeichnen Fundstellen. RKI steht für Robert Koch-Institut, ILO für International Labour Organization und Ipsos/KCL für Ipsos und King’s College London.

Quellen zu Kapitel 1

Quellen und Beleggrenzen

Die Kurzbelege im Haupttext führen zu den folgenden tatsächlich verwendeten Quellen. Die ergänzenden Hinweise benennen Reichweite und dokumentierten Prüfgrad einzelner Belege.

Die Begriffsordnung und die Synthese in Abschnitt 1.6 sind analytische Festlegungen des Buches. Das dortige Beispiel ist hypothetisch. Begriffsquellen und organisationsgebundene Berichte wurden nicht durchgehend bis zu allen Originaldaten geprüft; bei Verhulst liegt nur eine Abstractprüfung vor.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2022). Measuring Sex, Gender Identity, and Sexual Orientation. National Academies Press. DOI 10.17226/26424. Begriffsanschluss für die Unterscheidung der Konstrukte; kein Alleinbeleg für die gesamte Viererordnung oder die weiter gefasste Arbeitsdefinition des Selbstverständnisses.

Janicke et al. (2026). Biological Sex Is Binary and Rooted in Anisogamy. DOI 10.1111/ele.70426. Quelle für den reproduktiven Begriffsanschluss.

Pape et al. (2024). Sex Contextualism in Laboratory Research. Cell, 187(6), 1316–1326. DOI 10.1016/j.cell.2024.02.008. Quelle für die merkmalsspezifische Untersuchung. Zusammen mit Janicke et al. (2026) verwendet; die vollständige biologische Erörterung bleibt Kapitel 2 zugeordnet.

Risman, B. J. (2004). Gender as a Social Structure: Theory Wrestling with Activism. Gender & Society, 18(4), 429–450. DOI 10.1177/0891243204265349.

West, C., und Zimmerman, D. H. (1987). Doing Gender. Gender & Society, 1(2), 125–151. DOI 10.1177/0891243287001002002. Die beiden Arbeiten dienen der theoretischen Rollenbeschreibung, nicht einer aktuellen Verbreitungsquote.

Ellemers, N. (2018). Gender Stereotypes. Annual Review of Psychology, 69, 275–298. DOI 10.1146/annurev-psych-122216-011719.

Koenig, A. M. (2018). Comparing Prescriptive and Descriptive Gender Stereotypes About Children, Adults, and the Elderly. Frontiers in Psychology, 9, 1086. DOI 10.3389/fpsyg.2018.01086. Die beiden Arbeiten stützen die begriffliche Unterscheidung; keine zusätzlichen Wirkungsbehauptungen übernommen.

Mahalik et al. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. Psychology of Men & Masculinity, 4(1), 3–25. DOI 10.1037/1524-9220.4.1.3.

Thompson, E. H., und Bennett, K. M. (2015). Measurement of Masculinity Ideologies: A (Critical) Review. Psychology of Men & Masculinity, 16(2), 115–133. DOI 10.1037/a0038609. Instrument und Messüberblick belegen untersuchte Dimensionen; keine Aussage über deren heutige Verbreitung in Deutschland.

Ipsos / Global Institute for Women’s Leadership, King’s College London (2026). International Women’s Day 2026. Originaldiagramme und Methodenbeschreibung. Geprüfte Seiten: 35/40 (Verantwortung fürs Geldverdienen), 69/92 (Letztentscheidung), 64/76 (Kinderbetreuung und Zuneigung unter Freunden). Feldzeit 24.12.2025–09.01.2026; insgesamt 23.268 Befragte, länderabhängige Altersgrenzen. Länder-Durchschnitte sind nicht nach Bevölkerungsgröße gewichtet; einzelne nationale Stichproben bilden die Gesamtbevölkerung nur eingeschränkt ab.

Wippermann, C. / DELTA-Institut, im Auftrag des Bundesforum Männer (2023). Männerperspektiven. Einstellungen von Männern zu Gleichstellung und Gleichstellungspolitik. Bericht. S. 14–15; Methoden S. 61. Online-Erhebung im September 2023, 1.556 Männer ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland; laut Bericht geschichtete Zufallsauswahl und Gewichtung. Die 83 Prozent fassen zwei Zustimmungsstufen zur Berufstätigkeit beider Partner zusammen.

Allen, J., und Stevenson, I. (2023). British Social Attitudes 40: Gender roles. NatCen Social Research. Bericht, S. 3. Vergleich wiederholter britischer

Erhebungen, kein Verlauf derselben Personen. Die 48 beziehungsweise 9 Prozent betreffen ausschließlich die beschriebene Arbeitsteilungsnorm in Großbritannien.

Horowitz, J. M., und Parker, K. (2024). How Americans See Men and Masculinity. Pew Research Center. Frage- und Ergebnisband: VALUEMEN, S. 21–22, zu gesellschaftlicher Wertschätzung; ACCEPTMEN, S. 23, zur Akzeptanz der bezeichneten sexuellen Verhaltensweise. US-Erhebung vom 3.–15.09.2024 mit 6.204 Erwachsenen. Die 60 Prozent betreffen emotionale Offenheit; die 69 Prozent ein Akzeptanzurteil. Daraus folgen keine gemessenen Reaktionen in Partnerschaften, keine Aussage über tatsächliches Sexualverhalten und keine Attraktivitäts- oder Peerstatusaussage.

Elliott, K. (2016). Caring Masculinities: Theorizing an Emerging Concept. Men and Masculinities, 19(3), 240–259. DOI 10.1177/1097184X15576203. Theoretische Konzeptarbeit; kein Nachweis der Häufigkeit entsprechender Praxis.

Lamont, E. (2021). The Persistence of Gendered Dating. Sociology Compass, 15(11), e12933. DOI 10.1111/soc4.12933. Abstractprüfung. Abschnitt 1.4 übernimmt den Überblicksbefund zu aktiven/reaktiven Mustern in untersuchten heterosexuellen Datingkontexten. Keine darüber hinausgehende Detail- oder Verbreitungsbehauptung.

Walter, K. V., et al. (2020). Sex Differences in Mate Preferences Across 45 Countries: A Large-Scale Replication. Psychological Science, 31(4), 408–423. DOI 10.1177/0956797620904154. Innerhalb des Messgegenstands werden robuste durchschnittliche Unterschiede in angegebenen Langzeitpräferenzen über 45 Länder berichtet. Effektgrößen, Ursachen, Individualprognose und Vorhersage konkreter Partnerwahl werden hier nicht entschieden. Ergänzend geprüft wurden Methoden- und Ergebnisstellen im Volltext, insbesondere Einzel- und multivariate Unterschiede; keine Neuberechnung der Daten.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ, 2023). Väterreport 2023, S. 18–20 und 64. Allensbach-Erhebung Juli/August 2022: insgesamt 1.189 deutschsprachige Eltern aus Paarfamilien, jüngstes Kind unter 16, ein Elternteil je Familie, Quotenverfahren. Abschnitt 1.4 betrifft deren Väterteil. Berichtete Anteile sind Selbstauskünfte und keine direkt gemessenen Betreuungsstunden; der Wunsch-Praxis-Abstand liefert keine Kausalerklärung.

Dhoest, A. (2025). From Manosphere to Mainstream: Representations of Masculinity on TikTok. International Journal of Communication, 19, 2201–2220. Volltext. Methodik S. 2205–2206, Ergebnisstellen S. 2209–2213, Begrenzungen S. 2214–2215. Qualitative Analyse von 345 Videos über

Testkonto und Suchauswahl. Geeignet zur Darstellung von Motiven im untersuchten Material; kein Nachweis typischer Feeds oder tatsächlicher Publikumswirkung.

Fisher, K., Rice, S., und Seidler, Z. (2025). Young Men's Health in a Digital World. Movember Institute of Men's Health. Bericht, S. 10–14. Erhebung 2024: 3.048 Männer zwischen 16 und 25 Jahren in Australien, Großbritannien und den USA. Die Stichprobe und Rekrutierungsgrenze werden im Haupttext genannt; der Nutzungswert ist weder Bevölkerungsquote noch Ideologiezugehörigkeit oder Wirkungsbeleg.

Verhulst, B., De Wolf, R., und Vanden Abeele, M. M. P. (2026). "Real Men Do the Work!": How Life Coaches Perform Masculinity in Online and Offline Settings. Men and Masculinities, OnlineFirst vom 24.03.2026. DOI 10.1177/1097184X261438459. Verwendet wurden Abstract und Metadaten, nicht der Volltext. Abschnitt 1.5 übernimmt die Interpretation der Forschenden für das begrenzte Fallmaterial; kein Wirksamkeitsnachweis und keine Verallgemeinerung auf Männerarbeit.

Geena Davis Institute on Gender in Media und Promundo-US (2020). If He Can See It, Will He Be It? Representations of Masculinity in Boys' Television. Bericht. Geprüft: Zusammenfassung, Methodik und Empathiebefund, PDF-S. 3, 9 und 13. Untersucht wurden 447 Folgen aus 25 im Jahr 2018 bei US-Jungen von 7–13 Jahren beliebten Sendungen. Abschnitt 1.5 verwendet nur den qualitativen Vergleich, keine Behauptung einer Zuschauerwirkung.

Hearn, J. (2024). Evaluating the Concept of Political Masculinity/ies: A Simple Idea or a Case of Too Many Ideas? European Journal of Politics and Gender, 7(3), 326–344. DOI 10.1332/25151088Y2023D000000021. Abstract- und Metadatenkontrolle. Abschnitt 1.5 nutzt ausschließlich den erweiterten Begriffsrahmen, keinen empirischen Reichweitenbefund zur Öffentlichkeit.

Ging, D. (2019). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere. Men and Masculinities, 22(4), 638–657. DOI 10.1177/1097184X17706401. Die Quelle dient als wissenschaftliche Erstorientierung und liefert keine vollständige Akteurskarte für 2026. Forschungsrahmung und zugeschriebener Selbstanspruch der Red-Pill-Akteure werden im Haupttext getrennt.

American Psychological Association (APA, 2018). Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men. Abschnitt 1.5 verwendet die Leitlinien als professionellen, forschungsinformierten Praxisrahmen. Eine Leitlinie ist weder Häufigkeitsmessung noch neutraler Wirksamkeitsnachweis oder Beleg ihrer Überlegenheit gegenüber allen Alternativen.

Equimundo (2025). State of American Men 2025. Bericht, PDF-Seiten 5 und 10. US-amerikanische Online-Stichprobe: 2.454 Personen von 18–45 Jahren, überwiegend Männer. Nur der symbolische Stellenwert des Versorgermotivs wird übernommen. Im geprüften Methodenabschnitt war die Feldzeit nicht ausgewiesen; 2025 bleibt ausdrücklich Berichtsjahr.

Quellen zu Kapitel 2

Literatur zu Kapitel 2

Apicella, C. L., & Silk, J. B. (2019). The evolution of human cooperation. Current Biology, 29(11), R447–R450. DOI 10.1016/j.cub.2019.03.036.

Archer, J. (2004). Sex Differences in Aggression in Real-World Settings: A Meta-Analytic Review. Review of General Psychology, 8(4), 291–322. DOI 10.1037/1089-2680.8.4.291.

Balliet, D., Li, N. P., Macfarlan, S. J., & Van Vugt, M. (2011). Sex differences in cooperation: A meta-analytic review of social dilemmas. Psychological Bulletin, 137(6), 881–909. DOI 10.1037/a0025354.

Berggren, M., & Bergh, R. (2025). Simpson’s gender-equality paradox. Proceedings of the National Academy of Sciences, 122(23), e2422247122.

Bogin, B., Bragg, J., & Kuzawa, C. (2014). Humans are not cooperative breeders but practice biocultural reproduction. Annals of Human Biology, 41(4), 368–380. DOI 10.3109/03014460.2014.923938.

Brown, G. R., Laland, K. N., & Borgerhoff Mulder, M. (2009). Bateman’s principles and human sex roles. Trends in Ecology & Evolution, 24(6), 297–304. DOI 10.1016/j.tree.2009.02.005.

Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (2019). Mate Preferences and Their Behavioral Manifestations. Annual Review of Psychology, 70, 77–110. DOI 10.1146/annurev-psych-010418-103408.

Card, N. A., Stucky, B. D., Sawalani, G. M., & Little, T. D. (2008). Direct and Indirect Aggression During Childhood and Adolescence: A Meta-Analytic Review. Child Development, 79(5), 1185–1229. DOI 10.1111/j.1467-8624.2008.01184.x.

Conroy-Beam, D., & Buss, D. M. (2016b). How Are Mate Preferences Linked with Actual Mate Selection? Tests of Mate Preference Integration Algorithms Using Computer Simulations and Actual Mating Couples. PLOS ONE, 11(6), e0156078. DOI 10.1371/journal.pone.0156078.

Deneault, A.-A., Cabrera, N. J., & Bureau, J.-F. (2022). A meta-analysis on observed paternal and maternal sensitivity. Child Development, 93(6), 1631–1648. DOI 10.1111/cdev.13832.

Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The Predictive Validity of Ideal Partner Preferences: A Review and Meta-Analysis. Psychological Bulletin, 140(3), 623–665. DOI 10.1037/a0032432.

Eastwick, P. W., Sparks, J., Finkel, E. J., et al. (2025a). A worldwide test of the predictive validity of ideal partner preference matching. Journal of Personality and Social Psychology, 128(1), 123–146. DOI 10.1037/pspp0000524.

Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Meza, E. M., & Ammerman, K. (2025b). No gender differences in attraction to young partners: A study of 4500 blind dates. Proceedings of the National Academy of Sciences, 122(5), e2416984122. DOI 10.1073/pnas.2416984122.

Falk, A., Becker, A., Dohmen, T., Enke, B., Huffman, D., & Sunde, U. (2018). Global Evidence on Economic Preferences. Quarterly Journal of Economics, 133(4), 1645–1692. DOI 10.1093/qje/qjy013.

Falk, A., & Hermle, J. (2018). Relationship of gender differences in preferences to economic development and gender equality. Science, 362(6412), eaas9899.

Frankenbach, J., Weber, M., Loschelder, D. D., Kilger, H., & Friese, M. (2022). Sex drive: Theoretical conceptualization and meta-analytic review of gender differences. Psychological Bulletin, 148(9–10), 621–661. DOI 10.1037/bul0000366.

Geniole, S. N., Bird, B. M., Ruddick, E. L., & Carré, J. M. (2017). Effects of competition outcome on testosterone concentrations in humans: An updated meta-analysis. Hormones and Behavior, 92, 37–50. DOI 10.1016/j.yhbeh.2016.10.002.

Geniole, S. N. et al. (2020). Is testosterone linked to human aggression? Hormones and Behavior, 123, 104644. DOI 10.1016/j.yhbeh.2019.104644.

Gerlach, T. M., Arslan, R. C., Schultze, T., Reinhard, S. K., & Penke, L. (2019). Predictive validity and adjustment of ideal partner preferences across the transition into romantic relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 116(2), 313–330. DOI 10.1037/pspp0000170.

Gettler, L. T., Boyette, A. H., & Rosenbaum, S. (2020). Broadening Perspectives on the Evolution of Human Paternal Care and Fathers' Effects on Children. Annual Review of Anthropology, 49, 141–160. DOI 10.1146/annurev-anthro-102218-011216.

Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(39), 16194–16199. DOI 10.1073/pnas.1105403108.

Grumi, S., Saracino, A., Volling, B. L., & Provenzi, L. (2021). A systematic review of human paternal oxytocin: Insights into the methodology and what we know so far. Developmental Psychobiology. DOI 10.1002/dev.22116.

Hunter, S. K. et al. (2023). The Biological Basis of Sex Differences in Athletic Performance: Consensus Statement for the American College of Sports Medicine. Medicine & Science in Sports & Exercise, 55(12), 2328–2360. DOI 10.1249/MSS.0000000000003300.

Hunter, S. K., & Senefeld, J. W. (2024). Sex differences in human performance. The Journal of Physiology. DOI 10.1113/JP284198.

Khosravi, S., Kogler, L., Derntl, B., & Heysieattalab, S. (2026). The influence of endogenous and exogenous sex steroid hormones and social hierarchy on decision-making: A systematic review. Psychoneuroendocrinology, 188, 107860. DOI 10.1016/j.psyneuen.2026.107860.

Ko, A., Kenrick, D. T., Becker, D. V., & Varnum, M. E. W. (2026). Fundamental social motives in men and women across 42 societies. Proceedings of the Royal Society B, 293, 20251970. DOI 10.1098/rspb.2025.1970.

Körner, R., Overbeck, J. R., & Schütz, A. (2025). Structuring hierarchy concepts: Evaluating measures of power, status, dominance, and prestige. Psychological Bulletin, 151(3), 322–364. DOI 10.1037/bul0000470.

Kramer, K. L. (2010). Cooperative Breeding and its Significance to the Demographic Success of Humans. Annual Review of Anthropology, 39, 417–436. DOI 10.1146/annurev.anthro.012809.105054.

Lippa, R. A. (2009). Sex differences in sex drive, sociosexuality, and height across 53 nations: Testing evolutionary and social structural theories. Archives of Sexual Behavior, 38(5), 631–651. DOI 10.1007/s10508-007-9242-8.

Markowsky, E., & Beblo, M. (2022). When do we observe a gender gap in competition entry? A meta-analysis of the experimental literature. Journal of Economic Behavior & Organization, 198, 139–163. DOI 10.1016/j.jebo.2022.03.030.

Meijer, W. M., van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2019). Challenging the challenge hypothesis on testosterone in fathers:

Limited meta-analytic support. Psychoneuroendocrinology, 110, 104435. DOI 10.1016/j.psyneuen.2019.104435.

Murphy, M., Harmon-Jones, S. K., Harrington, A. G., Brooks, R. C., & Blake, K. R. (2026). Partner preferences for resources adapt to income and gender economic inequality. Proceedings of the National Academy of Sciences, 123(12), e2527295123. DOI 10.1073/pnas.2527295123.

Pinquart, M. (2022). Attachment security to mothers and fathers: A meta-analysis on mean-level differences and correlations of behavioural measures. Infant and Child Development. DOI 10.1002/icd.2364.

Refalo, M. C. et al. (2025). Sex differences in absolute and relative changes in muscle size following resistance training. PeerJ, 13, e19042. DOI 10.7717/peerj.19042.

Rilling, J. K., Lee, M., Zhou, C., Jung, E., Arrant, E., Davenport-Nicholson, A., Zhang, X., & Ethun, K. (2025). Hormonal changes in first-time human fathers in relation to paternal investment. Hormones and Behavior, 171, 105740. DOI 10.1016/j.yhbeh.2025.105740.

Roberts, B. M., Nuckols, G., & Krieger, J. W. (2020). Sex Differences in Resistance Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Strength and Conditioning Research, 34(5), 1448–1460. DOI 10.1519/JSC.0000000000003521.

Schacht, R., & Kramer, K. L. (2019). Are We Monogamous? A Review of the Evolution of Pair-Bonding in Humans and Its Contemporary Variation Cross-Culturally. Frontiers in Ecology and Evolution, 7, 230. DOI 10.3389/fevo.2019.00230.

Schmitt, D. P. (2005). Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: A 48-nation study of sex, culture, and strategies of human mating. Behavioral and Brain Sciences, 28(2), 247–275; discussion 275–311. DOI 10.1017/S0140525X05000051.

Sear, R., & Mace, R. (2008). Who keeps children alive? A review of the effects of kin on child survival. Evolution and Human Behavior, 29(1), 1–18. DOI 10.1016/j.evolhumbehav.2007.10.001.

Spadaro, G., Jin, S., & Balliet, D. (2023). Gender differences in cooperation across 20 societies: a meta-analysis. Philosophical Transactions of the Royal Society B, 378(1868), 20210438. DOI 10.1098/rstb.2021.0438.

Tomkinson, G. R. et al. (2025). International norms for adult handgrip strength. Journal of Sport and Health Science, 14, 101014. DOI 10.1016/j.jshs.2024.101014.

Walter, K. V., Conroy-Beam, D., Buss, D. M., et al. (2020). Sex Differences in Mate Preferences Across 45 Countries: A Large-Scale Replication. Psychological Science, 31(4), 408–423. DOI 10.1177/0956797620904154.

Wang, Y. (2025). Educational sorting in unions and subjective well-being in Europe: Gender differences and contextual variations. Research in Social Stratification and Mobility, 96, 101020. DOI 10.1016/j.rssm.2025.101020.

Wells, J. C. K. (2007). Sexual dimorphism of body composition. Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism. DOI 10.1016/j.beem.2007.04.007.

Wood, W., & Eagly, A. H. (2012). Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior. Advances in Experimental Social Psychology, 46, 55–123.

Quellen zu Kapitel 3

Literatur

Ågren, M. (2023). Households. In C. Macleod, A. Shepard & M. Ågren (Eds.), The Whole Economy: Work and Gender in Early Modern Europe. Cambridge University Press.

Alesina, A., Giuliano, P., & Nunn, N. (2013). On the Origins of Gender Roles: Women and the Plough. Quarterly Journal of Economics, 128(2), 469–530. DOI 10.1093/qje/qjt005.

Anderson, A., Chilczuk, S., Nelson, K., Ruther, R., & Wall-Scheffler, C. (2023). The Myth of Man the Hunter. PLOS ONE, 18(6), e0287101. DOI 10.1371/journal.pone.0287101.

Anderson, A., Chilczuk, S., Nelson, K., Ruther, R., & Wall-Scheffler, C. (2024). Correction: The Myth of Man the Hunter. PLOS ONE, 19(8), e0309543. DOI 10.1371/journal.pone.0309543.

August, A. (1994). How Separate a Sphere? Poor Women and Paid Work in Late-Victorian London. Journal of Family History, 19(3).

Bailey, J. (2010). ‘A Very Sensible Man’: Imagining Fatherhood in England c.1750–1830. History, 95(319), 267–292. DOI 10.1111/j.1468-229X.2010.00486.x.

Benenson, H. (1991). The ‘Family Wage’ and Working Women's Consciousness in Britain, 1880–1914. Politics & Society, 19(1).

Bickle, P., et al. (2025). Moving to Stay in (a Woman’s) Place: Was Patrilocality the Dominant Mode of Postmarital Residence across Later European Prehistory? Current Anthropology, 66(6). DOI 10.1086/738727.

Borgerhoff Mulder, M., et al. (2009). Intergenerational Wealth Transmission and the Dynamics of Inequality in Small-Scale Societies. Science, 326, 682–688.

Bowles, S., & Fochesato, M. (2024). The Origins of Enduring Economic Inequality. Journal of Economic Literature, 62(4), 1475–1537. DOI 10.1257/jel.20241718.

Charrad, M. M. (2001). States and Women's Rights: The Making of Postcolonial Tunisia, Algeria, and Morocco. University of California Press.

Creighton, C. (1996). The Rise of the Male Breadwinner Family: A Reappraisal. Comparative Studies in Society and History, 38(2), 310–337.

Crowston, C. H. (2008). Women, Gender, and Guilds in Early Modern Europe: An Overview of Recent Research. International Review of Social History, 53(S16).

Dyble, M., et al. (2015). Sex equality can explain the unique social structure of hunter-gatherer bands. Science, 348(6236), 796–798. DOI 10.1126/science.aaa5139. Verwendet für Daten und Modellierung zu Agta und Mbendjele BaYaka in Abschnitt 3.1.

Ember, M., & Ember, C. R. (1971). The Conditions Favoring Matrilocal Versus Patrilocal Residence. American Anthropologist, 73(3), 571–594. DOI 10.1525/aa.1971.73.3.02a00040.

Ferguson, R. B. (2021). Masculinity and War. Current Anthropology, 62(S23), S108–S120. DOI 10.1086/711622.

Gailey, C. W. (1984). Women and Warfare: Shifting Status in Precapitalist State Formation. Culture, 4(1), 61–70. DOI 10.7202/1078321ar.

Gurven, M., et al. (2010). Domestication Alone Does Not Lead to Inequality. Current Anthropology, 51(1).

Haas, R., et al. (2020). Female hunters of the early Americas. Science Advances, 6(45), eabd0310. DOI 10.1126/sciadv.abd0310.

Hedenstierna-Jonson, C., et al. (2017). A female Viking warrior confirmed by genomics. American Journal of Physical Anthropology, 164(4), 853–860. DOI 10.1002/ajpa.23308.

Hoffman, J., Farquharson, K., & Venkataraman, V. V. (2023). The ecological and social context of women's hunting in small-scale societies. Hunter Gatherer Research, 7, 1–31. DOI 10.3828/hgr.2023.8.

Horrell, S., & Humphries, J. (1995). Women's labour force participation and the transition to the male-breadwinner family, 1790–1865. Economic History Review, 48(1), 89–117. DOI 10.1111/j.1468-0289.1995.tb01410.x.

Horrell, S., & Humphries, J. (1997). The Origins and Expansion of the Male Breadwinner Family. International Review of Social History, 42(S5), 25–64. DOI 10.1017/S0020859000114786.

Htun, M., & Weldon, S. L. (2015). Religious Power, the State, Women's Rights, and Family Law. Politics & Gender, 11(3), 451–477. DOI 10.1017/S1743923X15000239.

Knipper, C., et al. (2017). Female exogamy and gene pool diversification at the transition from the Final Neolithic to the Early Bronze Age in central Europe. PNAS, 114(38), 10083–10088. DOI 10.1073/pnas.1706355114.

Kohler, T. A., et al. (2025). Economic inequality is fueled by population scale, land-limited production, and settlement hierarchies across the archaeological record. PNAS, 122(16), e2400691122. DOI 10.1073/pnas.2400691122.

Künkler, M., & Stewart, D. J. (Eds.). (2021). Female Religious Authority in Shi'i Islam: Past and Present. Edinburgh University Press.

Lanzinger, M. (2026). Fatherhood in Germany and Western Europe from the 16th to the 20th Centuries. Oxford Research Encyclopedia of Gender and Women's History.

Laslett, B., & Brenner, J. (1989). Gender and Social Reproduction: Historical Perspectives. Annual Review of Sociology, 15, 381–404.

Lee, R. B. (2018). Hunter-Gatherers and Human Evolution: New Light on Old Debates. Annual Review of Anthropology, 47, 513–531. DOI 10.1146/annurev-anthro-102116-041448.

Macleod, C., Shepard, A., & Ågren, M. (Eds.). (2023). The Whole Economy: Work and Gender in Early Modern Europe. Cambridge University Press.

Marlowe, F. W. (2007). Hunting and Gathering: The Human Sexual Division of Foraging Labor. Cross-Cultural Research, 41(2), 170–195.

Masclans, A., Hamon, C., Jeunesse, C., & Bickle, P. (2021). A sexual division of labour at the start of agriculture? A multi-proxy comparison through grave good stone tool technological and use-wear analysis. PLOS ONE, 16(4), e0249130. DOI 10.1371/journal.pone.0249130.

Merouani, Y., & Perrin, F. (2022). Gender and the long-run development process. European Review of Economic History, 26(4), 612–641.

Molinder, J., & Pihl, C. (2023). Women's work and wages in the sixteenth century and Sweden's position in the ‘little divergence’. Economic History Review, 76(1), 145–168.

Peterson, J. (2010). Domesticating gender: Neolithic patterns from the southern Levant. Journal of Anthropological Archaeology, 29(3), 249–264. DOI 10.1016/j.jaa.2010.03.002.

Pfau-Effinger, B. (2004). Socio-historical paths of the male breadwinner model. British Journal of Sociology, 55(3), 377–399. DOI 10.1111/j.1468-4446.2004.00025.x.

Rivollat, M., et al. (2023). Extensive pedigrees reveal the social organization of a Neolithic community. Nature, 620, 600–606. DOI 10.1038/s41586-023-06350-8.

Rose, S. O. (1988). Gender antagonism and class conflict: Exclusionary strategies of male trade unionists in nineteenth-century Britain. Social History, 13(2), 191–208.

Schmidt, A., & van Nederveen Meerkerk, E. (2012). Reconsidering the ‘First Male-Breadwinner Economy’. Feminist Economics, 18(4), 69–96.

Shenk, M. K., Borgerhoff Mulder, M., Beise, J., Clark, G., Irons, W., Leonetti, D., Low, B. S., Bowles, S., Hertz, T., Bell, A., & Piraino, P. (2010). Intergenerational Wealth Transmission among Agriculturalists: Foundations of Agrarian Inequality. Current Anthropology, 51(1), 65–83. DOI 10.1086/648658.

Shepard, A. (2015). Crediting Women in the Early Modern English Economy. History Workshop Journal, 79(1), 1–24.

Smith, E. A., & Codding, B. F. (2021). Ecological variation and institutionalized inequality in hunter-gatherer societies. PNAS, 118(13), e2016134118. DOI 10.1073/pnas.2016134118.

Strange, J.-M. (2012). Fatherhood, Providing, and Attachment in Late Victorian and Edwardian Working-Class Families. The Historical Journal, 55(4), 1007–1027. DOI 10.1017/S0018246X12000404.

Stretton, T., & Kesselring, K. J. (Eds.). (2013). Married Women and the Law: Coverture in England and the Common Law World. McGill-Queen's University Press.

Tudor, C. L. (2025). The Political Limits of the Patriarchy: Women’s Rights in Early Representative Institutions. Perspectives on Politics. DOI 10.1017/S1537592725103253.

Venkataraman, V. V., et al. (2024). Female foragers sometimes hunt, yet gendered divisions of labor are real. Evolution and Human Behavior, 45(4), 106586. DOI 10.1016/j.evolhumbehav.2024.04.014.

Whittle, J. (2014). Enterprising widows and active wives: women's unpaid work in the household economy of early modern England. The History of the Family, 19(3), 283–300.

Whittle, J., & Hailwood, M. (2020). The gender division of labour in early modern England. Economic History Review, 73(1), 3–32. DOI 10.1111/ehr.12821.

Whittle, J. (2024). Putting women back into the early modern economy. Economic History Review, 77(4), 1125–1153. DOI 10.1111/ehr.13323.

Quellen zu Kapitel 4

Verbleibende Unsicherheiten und Geltungsgrenzen

Ein erheblicher Teil der Bindungs-, Männlichkeits-, Medien- und Psychotherapieforschung stammt aus westlichen beziehungsweise hochindustrialisierten Populationen; kulturelle Übertragbarkeit ist deshalb nicht vorauszusetzen.

Viele Zusammenhänge in Familie, Peergruppen, Geschlechternormen, Sexualität und Medien bleiben korrelativ oder bidirektional. Aus zeitlicher Vorhersage folgt nicht automatisch ein isolierter Kausaleffekt.

Durchschnittliche Geschlechtsunterschiede betreffen Gruppenverteilungen. Sie rechtfertigen keine feste Individualzuschreibung. Begrenzte statistische Vorhersagen können nützlich sein, wenn Messung, Population und Kontext passen und vorhandene individuelle Informationen berücksichtigt werden.

Väter, männliche Vorbilder, Sport, Wettbewerb, Leistung und digitale Räume können eigenständige Bedeutung besitzen; keine dieser Kategorien ist damit als notwendige oder hinreichende Ursache eines bestimmten männlichen Entwicklungspfads belegt.

Körper-, Beziehungs- und Zurückweisungserfahrungen können individuell stark belasten, sind aber keine objektiven Maße persönlichen oder männlichen Wertes und begründen keine allgemeine Radikalisierungs- oder Defizitkette.

Algorithmische Empfehlung kann Exposition verdichten; Richtung, Dauer und psychologische Wirkung hängen von Plattform, Inhalt, Nutzung und Ausgangslage ab. Deterministische Radikalisierung ist nicht belegt.

Veränderbarkeit bleibt merkmals- und kontextspezifisch. Krise, Reflexion, Therapie oder Männerarbeit sind weder notwendige noch universell hinreichende Wege zu Veränderung.

Konsolidierter Quellenkern

Innerhalb dieses Kapitels wird jede Quelle einmal aufgeführt; einzelne Arbeiten tragen mehrere Abschnitte.

4.1 Temperament, Bindung und frühe Entwicklung

Bornstein, M. H., Hahn, C.-S., Putnick, D. L., & Pearson, R. (2019). Stability of child temperament: Multiple moderation by child and mother characteristics. British Journal of Developmental Psychology, 37(1), 51–67. DOI 10.1111/bjdp.12253.

Kopala-Sibley, D. C., Olino, T. M., Durbin, C. E., Dyson, M. W., & Klein, D. N. (2018). The stability of temperament from early childhood to early adolescence: A multi-method, multi-informant examination. European Journal of Personality, 32(2), 128–145. DOI 10.1002/per.2151.

Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H., & Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 132(1), 33–72. DOI 10.1037/0033-2909.132.1.33.

Madigan, S., Deneault, A.-A., Duschinsky, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., Schuengel, C., van IJzendoorn, M. H., Ly, A., Fearon, R. M. P., Eirich, R., & Verhage, M. L. (2024). Maternal and paternal sensitivity: Key determinants of child attachment security examined through meta-analysis. Psychological Bulletin, 150(7), 839–872. DOI 10.1037/bul0000433.

Groh, A. M., Narayan, A. J., Bakermans-Kranenburg, M. J., Roisman, G. I., Vaughn, B. E., Fearon, R. M. P., & van IJzendoorn, M. H. (2017). Attachment and temperament in the early life course: A meta-analytic review. Child Development, 88(3), 770–795. DOI 10.1111/cdev.12677.

Opie, J. E., McIntosh, J. E., Esler, T. B., Duschinsky, R., George, C., Schore, A., Kothe, E. J., Tan, E. S., Greenwood, C. J., & Olsson, C. A. (2021). Early childhood attachment stability and change: A meta-analysis. Attachment & Human Development, 23(6), 897–930. DOI 10.1080/14616734.2020.1800769.

Groh, A. M., Fearon, R. M. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Steele, R. D., & Roisman, G. I. (2014). The significance of attachment security for children's social competence with peers: A meta-analytic study. Attachment & Human Development, 16(2), 103–136. DOI 10.1080/14616734.2014.883636.

Slagt, M., Dubas, J. S., Deković, M., & van Aken, M. A. G. (2016). Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 142(10), 1068–1110. DOI 10.1037/bul0000061.

Pinquart, M., Feußner, C., & Ahnert, L. (2013). Meta-analytic evidence for stability in attachments from infancy to early adulthood. Attachment & Human Development, 15(2), 189–218. DOI 10.1080/14616734.2013.746257.

4.2 Familie, Väter, Mütter und Vorbilder

Tenenbaum, H. R., & Leaper, C. (2002). Are parents' gender schemas related to their children's gender-related cognitions? A meta-analysis. Developmental Psychology, 38(4), 615–630. DOI 10.1037/0012-1649.38.4.615.

Halpern, H. P., & Perry-Jenkins, M. (2016). Parents' gender ideology and gendered behavior as predictors of children's gender-role attitudes: A longitudinal exploration. Sex Roles, 74(11–12), 527–542. DOI 10.1007/s11199-015-0539-0.

Perales, F., Hoffmann, H., King, T., Vidal, S., & Baxter, J. (2021). Mothers, fathers and the intergenerational transmission of gender ideology. Social Science Research, 99, 102597. DOI 10.1016/j.ssresearch.2021.102597.

Rodrigues, M., Sokolovic, N., Madigan, S., Luo, Y., Silva, V., Misra, S., & Jenkins, J. (2021). Paternal sensitivity and children's cognitive and socioemotional outcomes: A meta-analytic review. Child Development, 92(2), 554–577. DOI 10.1111/cdev.13545.

Zheng, Q., Cai, L., Huang, P., Huang, W., & Ni, Y. (2026). Father's involvement is critical in social-emotional development in early childhood: A meta-analysis. Early Childhood Research Quarterly, 74, 26–34. DOI 10.1016/j.ecresq.2025.08.001.

Adamsons, K., & Johnson, S. K. (2013). An updated and expanded meta-analysis of nonresident fathering and child well-being. Journal of Family Psychology, 27(4), 589–599. DOI 10.1037/a0033786.

McLanahan, S., Tach, L., & Schneider, D. (2013). The causal effects of father absence. Annual Review of Sociology, 39, 399–427. DOI 10.1146/annurev-soc-071312-145704.

Rodríguez Sánchez, A. (2022). Fair comparisons: Life course selection bias and the effect of father absence on US children. Advances in Life Course Research, 51, 100460. DOI 10.1016/j.alcr.2021.100460.

Van Dam, L., Smit, D., Wildschut, B., Branje, S. J. T., Rhodes, J. E., Assink, M., & Stams, G. J. J. M. (2018). Does natural mentoring matter? A multilevel meta-analysis on the association between natural mentoring and youth outcomes. American Journal of Community Psychology, 62(1–2), 203–220. DOI 10.1002/ajcp.12248.

Raposa, E. B., Rhodes, J., Stams, G. J. J. M., Card, N., Burton, S., Schwartz, S., Yoviene Sykes, L. A., Kanchewa, S., Kupersmidt, J., & Hussain, S. (2019). The effects of youth mentoring programs: A meta-analysis of outcome studies. Journal of Youth and Adolescence, 48(3), 423–443. DOI 10.1007/s10964-019-00982-8.

4.3 Peers, Schule, Sport und Status

Giletta, M., Choukas-Bradley, S., Maes, M., Linthicum, K. P., Card, N. A., & Prinstein, M. J. (2021). A meta-analysis of longitudinal peer influence effects in childhood and adolescence. Psychological Bulletin, 147(7), 719–747. DOI 10.1037/bul0000329.

Christina, S., Magson, N. R., Kakar, V., & Rapee, R. M. (2021). The bidirectional relationships between peer victimization and internalizing problems in school-aged children: An updated systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 85, 101979. DOI 10.1016/j.cpr.2021.101979.

van den Berg, Y. H. M., Lansu, T. A. M., & Cillessen, A. H. N. (2020). Preference and popularity as distinct forms of status: A meta-analytic review of 20 years of research. Journal of Adolescence, 84, 78–95. DOI 10.1016/j.adolescence.2020.07.010.

Körner, R., Overbeck, J. R., & Schütz, A. (2025). Structuring hierarchy concepts: Evaluating measures of power, status, dominance, and prestige on the basis of an integrative model and systematic literature review. Psychological Bulletin, 151(3), 322–364. DOI 10.1037/bul0000470.

Emslander, V., Holzberger, D., Ofstad, S. B., Fischbach, A., & Scherer, R. (2025). Teacher-student relationships and student outcomes: A systematic second-order meta-analytic review. Psychological Bulletin, 151(3), 365–397. DOI 10.1037/bul0000461.

Meng, X., Chen, Y., Rudasill, K. M., Xu, L., Yu, D., & Harrell, D. R. (2025). The reciprocal relationship between school connectedness and adolescent depressive symptoms: A meta-analytic cross-lagged panel analysis. Journal of Youth and Adolescence, 54(10), 2574–2592. DOI 10.1007/s10964-025-02212-w.

Voyer, D., & Voyer, S. D. (2014). Gender differences in scholastic achievement: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 140(4), 1174–1204. DOI 10.1037/a0036620.

Olczyk, M., Gentrup, S., Schneider, T., Volodina, A., Perinetti Casoni, V., Washbrook, E., Kwon, S. J., & Waldfogel, J. (2023). Teacher judgements and gender achievement gaps in primary education in England, Germany, and the US. Social Science Research, 116, 102938. DOI 10.1016/j.ssresearch.2023.102938.

Wade, L., Eime, R., Pankowiak, A., Vella, S., Robinson, K., Kennedy, S., Parkes, R., et al. (2026). The impact of sports participation on psychological health and social outcomes in children and adolescents: A systematic review and update to the “Mental Health through Sport” conceptual model. Systematic Reviews, 15, 121. DOI 10.1186/s13643-026-03104-1.

Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 22, 89. DOI 10.1186/s12966-025-01792-x.

4.4 Emotionen, Autonomie und Leistung

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 139(4), 735–765. DOI 10.1037/a0030737.

Zinsser, K. M., Gordon, R. A., & Jiang, X. (2021). Parents’ socialization of preschool-aged children's emotion skills: A meta-analysis using an emotion-focused parenting practices framework. Early Childhood Research Quarterly, 55, 377–390. DOI 10.1016/j.ecresq.2021.02.001.

Brumariu, L. E., Nair, T. K., Waslin, S. M., Rodrigues, G. A., Moore, M. T., & Kerns, K. A. (2025). Parental emotion socialization and internalizing problems in childhood and adolescence: A meta-analytic review. Development and Psychopathology, 37(5), 2806–2826. DOI 10.1017/S095457942510059X.

Exner-Cortens, D., Wright, A., Claussen, C., & Truscott, E. (2021). A systematic review of adolescent masculinities and associations with

internalizing behavior problems and social support. American Journal of Community Psychology, 68(1–2), 215–231. DOI 10.1002/ajcp.12492.

Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. Journal of Counseling Psychology, 64(1), 80–93. DOI 10.1037/cou0000176.

Üzümçeker, E. (2025). Traditional masculinity and men's psychological help-seeking: A meta-analysis. International Journal of Psychology, 60(2), e70031. DOI 10.1002/ijop.70031.

Butler, R. (2014). Motivation in educational contexts: Does gender matter? Advances in Child Development and Behavior, 47, 1–41. DOI 10.1016/bs.acdb.2014.05.001.

Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. Review of General Psychology, 13(1), 34–45. DOI 10.1037/a0013689.

4.5 Körper, Sexualität, Beziehungen und Zurückweisung

Ullsperger, J. M., & Nikolas, M. A. (2017). A meta-analytic review of the association between pubertal timing and psychopathology in adolescence: Are there sex differences in risk? Psychological Bulletin, 143(9), 903–938. DOI 10.1037/bul0000106.

Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. Psychological Bulletin, 143(3), 293–320. DOI 10.1037/bul0000081.

Ahuja, L., Schneider, J., Budhraja, M., Diedrichs, P. C., & Williamson, H. (2025). A Systematic Review Exploring the Effectiveness of Body Image Interventions Among Boys. Adolescent Research Review, 10, 97–143. DOI 10.1007/s40894-024-00246-y.

Bosó Pérez, R., Littlejohn, J., Willis, M., Lewis, R., & Mitchell, K. R. (2026). Young people’s sexual wellbeing: a systematic review of qualitative studies. BMJ Sexual & Reproductive Health. Advance online publication. DOI 10.1136/bmjsrh-2025-203161.

Kochendorfer, L. B., & Kerns, K. A. (2020). A Meta-Analysis of Friendship Qualities and Romantic Relationship Outcomes in Adolescence. Journal of Research on Adolescence, 30(1), 4–25. DOI 10.1111/jora.12505.

Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(13), 2415. DOI 10.3390/ijerph16132415.

Mirsu-Paun, A., & Oliver, J. A. (2017). How Much Does Love Really Hurt? A Meta-Analysis of the Association Between Romantic Relationship Quality, Breakups and Mental Health Outcomes in Adolescents and Young Adults. Journal of Relationships Research, 8, e5. DOI 10.1017/jrr.2017.6.

Liu, D. Y., Chapman, C. L., Le, Y., Perry, N. S., & Rhoades, G. K. (2026). Change in relationship status and internalizing symptoms among adolescents: Testing bidirectionality and moderation by sexual orientation, gender, and age. Journal of Research on Adolescence, 36(1), e70147. DOI 10.1111/jora.70147.

Fernandes, J. G., Santos, C., & Martins, M. V. (2025). Psychosocial Effects of Romantic Breakups During Emerging Adulthood: A Systematic Review. Clinical Psychology & Psychotherapy, 32(5), e70139. DOI 10.1002/cpp.70139.

4.6 Medien, Pornografie und digitale Sozialisation

De Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. Body Image, 39, 276–292. DOI 10.1016/j.bodyim.2021.10.001.

Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R. F., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. Body Image, 52, 101841. DOI 10.1016/j.bodyim.2024.101841.

Ganson, K. T., Testa, A., Rodgers, R. F., & Nagata, J. M. (2025). Associations between muscularity-oriented social media content and muscle dysmorphia among boys and men. Body Image, 53, 101903. DOI 10.1016/j.bodyim.2025.101903.

Powell, J., & Pring, T. (2024). The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review. Social Science & Medicine, 340, 116472. DOI 10.1016/j.socscimed.2023.116472.

Mestre-Bach, G., & Potenza, M. N. (2025). Adolescents, Pornography Use, and Problematic Pornography Use: A Rapid Systematic Review of Longitudinal Studies. Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 36(3), 122–134. DOI 10.5765/jkacap.250015.

Paulus, F. W., Nouri, F., Ohmann, S., Möhler, E., & Popow, C. (2024). The impact of Internet pornography on children and adolescents: A systematic review. L'Encéphale, 50(6), 649–662. DOI 10.1016/j.encep.2023.12.004.

Abdi, F., Pakzad, R., Alidost, F., Aghapour, E., Mehrnoush, V., & Banaei, M. (2025). Effect of pornography use on the sexual satisfaction: A systematic review and meta-analysis. Journal of Addictive Diseases, 43(4), 301–318. DOI 10.1080/10550887.2024.2401680.

Yesilada, M., & Lewandowsky, S. (2022). Systematic review: YouTube recommendations and problematic content. Internet Policy Review, 11(1), 1652. DOI 10.14763/2022.1.1652.

Haroon, M., Wojcieszak, M., Chhabra, A., Liu, X., Mohapatra, P., & Shafiq, Z. (2023). Auditing YouTube's recommendation system for ideologically congenial, extreme, and problematic recommendations. Proceedings of the National Academy of Sciences, 120(50), e2213020120. DOI 10.1073/pnas.2213020120.

Baker, C., Ging, D., & Andreasen, M. B. (2024). Recommending Toxicity: The role of algorithmic recommender functions on YouTube Shorts and TikTok in promoting male supremacist influencers. Dublin City University Anti-Bullying Centre.

Brown, M. A., Bisbee, J., Lai, A., Bonneau, R., Nagler, J., & Tucker, J. A. (2026). Evaluating Echo Chambers, Rabbit Holes, and Radicalization Pathways on YouTube. Political Communication. Advance online publication. DOI 10.1080/10584609.2026.2671765.

Prochnow, T., Senthil, R., Poulos, A., Patterson, M. S., Blake, J., & Massey, P. (2025). Virtual Bonds; Real Emotions: Systematic Review Exploring Online Social Connections and Adolescent Mental Health. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 28(10), 658–671. DOI 10.1177/21522715251377377.

Sachan, T., Chhabra, D., & Abraham, B. (2025). Social Capital in Online Gaming Communities: A Systematic Review Examining the Role of Virtual Identities. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 28(3), 147–161. DOI 10.1089/cyber.2024.0375.

4.7 Krise, Therapie und Veränderbarkeit

Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal

investigation. Journal of Personality and Social Psychology, 120(6), 1567–1606. DOI 10.1037/pspi0000326.

Mangelsdorf, J., Eid, M., & Luhmann, M. (2019). Does growth require suffering? A systematic review and meta-analysis on genuine posttraumatic and postecstatic growth. Psychological Bulletin, 145(3), 302–338. DOI 10.1037/bul0000173.

Roberts, B. W., Luo, J., Briley, D. A., Chow, P. I., Su, R., & Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. Psychological Bulletin, 143(2), 117–141. DOI 10.1037/bul0000088.

Harrer, M., Miguel, C., van Ballegooijen, W., et al. (2025). Effectiveness of psychotherapy: Synthesis of a meta-analytic research domain across world regions and 12 mental health problems. Psychological Bulletin, 151(5), 600–667. DOI 10.1037/bul0000465.

Quellen zu Kapitel 5

Quellen

Quellenstand: 15. September 2026. Aktuelle amtliche Zeitreihen wurden nach Möglichkeit bis zum verfügbaren Datenstand 2025 beziehungsweise Veröffentlichungsstand 2026 geprüft. Internationale Plattformstudien sind nach Land, Zeitraum und Population begrenzt; Synthesebegriffe wie „Übergang“ oder „Pluralisierung“ bezeichnen keine direkt gemessenen Gesamtzustände.

Bildung / Arbeit

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026a). Gender Education Gap 2024: Frauen machen häufiger höhere Schulabschlüsse. Themenseite Schulen / Presseinformation vom 20.08.2026. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Schulen/_inhalt.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025a). Gender Education Gap: Hochschulreife erwerben zu 55 % Frauen, den Ersten Schulabschluss zu 59 % Männer. Pressemitteilung Nr. N014 vom 03.04.2025. Für NEET-/Übergangsdaten 2023. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/04/PD25_N014_212.html

OECD (2023). PISA 2022 Results (Volume I and II) – Country Notes: Germany. OECD Publishing.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026b). Erwerbstätige im Inland nach Wirtschaftssektoren / Erwerbstätigenrechnung, Datenstand 2025. https://www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Konjunkturindikatoren/Lange-Reihen/Arbeitsmarkt/lrerw13a.html Für die Veränderung 2025 gegenüber 2024 zusätzlich: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/01/PD26_001_13321.html. Erste Jahresschätzung; beide Veröffentlichungen bilden den Belegverbund 2026b.

Statistik der Bundesagentur für Arbeit (2025). Blickpunkt Arbeitsmarkt – Die Arbeitsmarktsituation von Frauen und Männern 2024. Nürnberg.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026c). Erwerbstätigenquoten 1991 bis 2025. Mikrozensus, Erstergebnis 2025. https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetigkeit/Tabellen/erwerbstaetigenquoten-gebietsstand-geschlecht-altergruppe-mikrozensus.html

International Labour Organization (2026). Gen AI, occupational segregation and gender equality in the world of work. Research Brief.

Sterud, T. et al. (2025). Mental health effects of unemployment and re-employment: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Occupational & Environmental Medicine 82(7), 343–353.

Giustozzi, C. (2023). Unemployment and Social Integration: Analysing the Impact of Financial Strain, Social Roles, and Identity. Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie 75 (Suppl 1), 357–386.

Autonomie / Familie

Deutscher Bundestag (historische Dokumentation): Reform des Ehe- und Familienrechts; Inkrafttreten der partnerschaftlichen Neuregelungen 1977 und Übergang vom Verschuldens- zum Zerrüttungsprinzip.

Bundeszentrale für politische Bildung: Deutschland-Chronik, 05.07.1997. Strafbarkeit von Vergewaltigung und sexueller Nötigung auch in der Ehe.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026d). Vollzeitbeschäftigte arbeiteten 2025 im Schnitt 39,9 Wochenstunden. Teilzeitquote 2025: Frauen 50,6 %, Männer 14,3 %. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/05/PD26_N035_13.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025b). Gender Pay Gap 2025 unverändert bei 16 %. Verdiensterhebung 2025.

https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/12/PD25_453_621.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025c). Zeitverwendungserhebung 2022, revidierte Ergebnisse vom 06.06.2025. Gender Care Gap 43,4 %. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Ergebnisse/_inhalt.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026e). Paarhaushalte nach Haupteinkommensperson, EU-SILC 2025. Stand 09.04.2026. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/Tabellen/haupteinkommensperson-paar.html

OECD (2025). OECD Economic Surveys: Germany 2025. Analyse von Zweitverdiener-Anreizen, gemeinsamer Besteuerung und beitragsfreier Mitversicherung.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025d). 50 % der Erwachsenen in Deutschland sind verheiratet. Zahl der Woche Nr. 06 vom 04.02.2025, Datenstand Ende 2023. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2025/PD25_06_p002.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026f). Paare mit und ohne Kinder nach Lebensform und Gebietsstand, Mikrozensus 2025. Stand 13.04.2026. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/3-2-paar-bundeslaender.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026g). Familien nach Lebensform, Mikrozensus 2025. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Tabellen/2-1-familien.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026h). 0,6 % mehr Scheidungen und 0,1 % weniger Eheschließungen im Jahr 2025. Pressemitteilung Nr. 220 vom 26.06.2026. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/06/PD26_220_126.html

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025e). Zeitverwendungserhebung 2022 – Erwerbs- und unbezahlte Arbeit von Vätern und Müttern, revidiert am 06.06.2025. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Zeitverwendung/Tabellen/arbeit-muetter-vaeter-zve.html

Gambaro, L.; Gehlen, A.; Spieß, C. K.; Wrohlich, K.; Ziege, E. (2024). Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit bei Eltern: Wunsch und Wirklichkeit liegen teils weit auseinander. DIW Wochenbericht 29/2024.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025f). Elterngeld für im Jahr 2022 geborene Kinder: Väterbeteiligung rund 46 %. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Elterngeld/Tabellen/liste-beendete-leistungsbezuege.html Der genaue historische Tabellenstand ist nicht gesichert; der Text verwendet den von den dokumentierten Ständen gedeckten gerundeten Wert.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026i). Elterngeld 2025: durchschnittlich geplante Bezugsdauer Frauen 14,9 Monate, Männer 3,8 Monate. Pressemitteilung Nr. 136 vom 16.04.2026. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/04/PD26_136_22922.html

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023). Väterreport 2023 – Entwicklungen und Daten zur Vielfalt der Väter in Deutschland.

Digitales Dating

Bitkom e. V. / Bitkom Research (2026). Generation Swipe: Die Hälfte der unter 30-Jährigen datet per App. Online-Befragung KW 3–4/2026, n=1.449 Internetnutzende ab 16 Jahren.

Rosenfeld, M. J.; Thomas, R. J.; Hausen, S. (2019). Disintermediating your friends: How online dating in the United States displaces other ways of meeting. PNAS 116(36), 17753–17758.

Bitkom e. V. / Bitkom Research (2024). Online-Dating: Ein Drittel wünscht sich KI-Beratung. Online-Befragung, n=1.013 Internetnutzende; n=515 Online-Dating-Nutzende.

Kreager, D. A.; Cavanagh, S. E.; Yen, J.; Yu, M. (2014). Gendered Interactions in Online Dating. Journal of Marriage and Family 76(2), 387–410.

Timmermans, E.; Courtois, C. (2018). From swiping to casual sex and/or committed relationships: Exploring the experiences of Tinder users. The Information Society 34(2).

Bruch, E. E.; Newman, M. E. J. (2018). Aspirational pursuit of mates in online dating markets. Science Advances 4(8), eaap9815.

Bitkom e. V. / Bitkom Research (2025). Online-Dating: Mehr als drei Viertel würden lieber offline jemanden kennenlernen. Repräsentative Befragung 2025.

Bowman, Z.; Drummond, M.; Church, J.; Kay, J.; Petersen, J. M. (2025). Dating apps and their relationship with body image, mental health and wellbeing: A systematic review. Computers in Human Behavior 165, 108515. DOI 10.1016/j.chb.2024.108515.

Soziale / psychische Lage

Robert Koch-Institut (2024a). Soziale Unterstützung (ab 18 Jahre), Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Daten 2023.

Destatis (2025c). Zeitverwendungserhebung 2022, Ergebnisdarstellung zur Einsamkeit. Derselbe Webbeleg wie beim Gender Care Gap; siehe Eintrag 2025c in diesem Kapitel. Frauen 18 %, Männer 14 % oft einsam. Eine Selbsteinschätzung, keine klinische Diagnose.

Diabaté, S.; Frembs, L. C.; Kaiser, T.; Bujard, M. (2024). Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen. FReDA Policy Brief, Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.

Robert Koch-Institut (2024b). Depressive Symptomatik: Prävalenz (ab 18 Jahre), Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Daten 2023.

Robert Koch-Institut (2024c). Depression: Administrative Prävalenz (ab 18 Jahre). Vertragsärztliche Abrechnungsdaten 2023.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025g). Zahl der Krankenhausbehandlungen wegen Depression 2023 gegenüber Vorjahr um 3,6 % gestiegen; alkoholbezogene psychische/Verhaltensstörungen: 73 % der Fälle Männer. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/03/PD25_N009_23.html

Krause, L. et al. (2024). Inanspruchnahme medizinischer Leistungen in Deutschland und Europa – Ergebnisse des European Health Interview Survey (EHIS 3, 2018–2020). Journal of Health Monitoring 9(4): e12898. DOI 10.25646/12898.

Üzümçeker, E. (2025). Traditional Masculinity and Men's Psychological Help-Seeking: A Meta-Analysis. International Journal of Psychology 60(2): e70031. DOI 10.1002/ijop.70031.

Burns, L. et al. (2026). The role of gender norm conformity in men's psychological help-seeking and treatment engagement: a scoping review. Journal of Mental Health 35(2), 230–248.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026j). Suizide in Deutschland – Todesursachenstatistik 2024: 10.372 insgesamt, 7.414 Männer, 2.958 Frauen. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html

Starkey, C.; Moore, F. (2026). Masculinities and suicide: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE 21(2): e0342172. DOI 10.1371/journal.pone.0342172.

Quellen zu Kapitel 6

Quellenapparat

Der wissenschaftliche Quellenapparat ist von den Primär- und Selbstbeschreibungsquellen getrennt. Primärquellen dokumentieren ausschließlich, welche Begriffe, Behauptungen, Praktiken oder Selbstbeschreibungen in den untersuchten Milieus vorkommen; sie dienen nicht als unabhängiger Beleg für deren empirische Wahrheit. Die archivierten Beiträge werden dem jeweils angegebenen Beitragsdatum zugeordnet. Sie bilden keine vollständige historische Version einer Community ab. Die Prüfung umfasst ausgewählte Beitragstexte und ergänzend Metadaten beziehungsweise Suchauszüge; daraus folgt keine Wirkungsprüfung.

Wissenschaftliche Fachliteratur und Forschungsberichte

Ågmo, A.; Laan, E. (2024). Sexual Incentive Motivation and Sexual Behavior: The Role of Consent. Annual Review of Psychology 75, 33–54. DOI 10.1146/annurev-psych-011823-124756.

Anderson, C.; Hildreth, J. A. D.; Howland, L. (2015). Is the Desire for Status a Fundamental Human Motive? A Review of the Empirical Literature. Psychological Bulletin 141(3), 574–601. DOI 10.1037/a0038781.

Anyadike-Danes, N.; Reynolds, M.; Armour, C.; Lagdon, S. (2024). Defining and Measuring Sexual Consent within the Context of University Students' Unwanted and Nonconsensual Sexual Experiences: A Systematic Literature Review. Trauma, Violence, & Abuse 25(1), 231–245. DOI 10.1177/15248380221147558.

Archer, J. (2004). Sex Differences in Aggression in Real-World Settings: A Meta-Analytic Review. Review of General Psychology 8(4), 291–322. DOI 10.1037/1089-2680.8.4.291.

Bachaud, L.; Johns, S. E. (2023). The use and misuse of evolutionary psychology in online manosphere communities: The case of female mating strategies. Evolutionary Human Sciences 5, e28. DOI 10.1017/ehs.2023.22.

Baker, C.; Ging, D.; Brandt Andreasen, M. (2024). Recommending Toxicity: The role of algorithmic recommender functions on YouTube Shorts and TikTok in promoting male supremacist influencers. DCU Anti-Bullying Centre. Forschungsbericht.

Birnbaum, G. E.; Reis, H. T. (2012). When Does Responsiveness Pique Sexual Interest? Attachment and Sexual Desire in Initial Acquaintanceships. Personality and Social Psychology Bulletin 38(7), 946–958. DOI 10.1177/0146167212441028.

Botto, M.; Gottzén, L. (2024). Swallowing and spitting out the red pill: young men, vulnerability, and radicalization pathways in the manosphere. Journal of Gender Studies 33(5), 596–608. DOI 10.1080/09589236.2023.2260318.

Brown, M. A.; Bisbee, J.; Lai, A.; Bonneau, R.; Nagler, J.; Tucker, J. A. (2026). Evaluating Echo Chambers, Rabbit Holes, and Radicalization Pathways on YouTube. Political Communication, 1–27. DOI 10.1080/10584609.2026.2671765.

Bruch, E. E.; Newman, M. E. J. (2018). Aspirational pursuit of mates in online dating markets. Science Advances 4(8), eaap9815. DOI 10.1126/sciadv.aap9815.

Bujalka, E.; Rich, T.; Bender, S. (2022). The Manosphere as an Online Protection Racket: How the Red Pill Monetizes Male Need for Security in Modern Society. Fast Capitalism 19(1), 1–16.

Chowdhury, D. et al. (2026). Loneliness without an epidemic: gendered pathways, health consequences, and intervention gaps among men in the United States. Frontiers in Public Health 14, 1817065. DOI 10.3389/fpubh.2026.1817065.

Conroy-Beam, D.; Buss, D. M. (2016a). Do mate preferences influence actual mating decisions? Evidence from computer simulations and three studies of mated couples. Journal of Personality and Social Psychology 111(1), 53–66. DOI 10.1037/pspi0000054.

Csajbók, Z.; Štěrbová, Z.; Brewer, G. et al. (2023). Individual Differences in How Desirable People Think They Are as a Mate. Archives of Sexual Behavior 52, 2475–2490. DOI 10.1007/s10508-023-02601-x.

Dai, X.; Dong, P.; Jia, J. S. (2014). When does playing hard to get increase romantic attraction? Journal of Experimental Psychology: General 143(2), 521–526. DOI 10.1037/a0032989.

Eastwick, P. W.; Finkel, E. J. (2008). Sex differences in mate preferences revisited: Do people know what they initially desire in a romantic partner? Journal of Personality and Social Psychology 94(2), 245–264. DOI 10.1037/0022-3514.94.2.245.

Erát, D. (2021). Educational assortative mating and the decline of hypergamy in 27 European countries: An examination of trends through cohorts. Demographic Research 44, 157–188. DOI 10.4054/DemRes.2021.44.7.

Frankenbach, J.; Weber, M.; Loschelder, D. D.; Kilger, H.; Friese, M. (2022). Sex Drive: Theoretical Conceptualization and Meta-Analytic Review of Gender Differences. Psychological Bulletin 148(9–10), 621–661. DOI 10.1037/bul0000366.

Geniole, S. N.; Bird, B. M.; McVittie, J. S.; Purcell, R. B.; Archer, J.; Carré, J. M. (2020). Is testosterone linked to human aggression? Hormones and Behavior 123, 104644. DOI 10.1016/j.yhbeh.2019.104644.

Gerrand, V.; Ging, D.; Roose, J. M.; Flood, M. (2025). Mapping the Neo-Manosphere(s): New Directions for Research. Men and Masculinities 28(5), 443–464. DOI 10.1177/1097184X251350277.

Gettler, L. T.; Boyette, A. H.; Rosenbaum, S. (2020). Broadening Perspectives on the Evolution of Human Paternal Care and Fathers' Effects on Children. Annual Review of Anthropology 49, 141–160. DOI 10.1146/annurev-anthro-102218-011216.

Ging, D. (2019). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere. Men and Masculinities 22(4), 638–657. DOI 10.1177/1097184X17706401.

Grosz, M. P.; van Aert, R. C. M.; Back, M. D. (2024). A meta-analytic review of the associations of personality, intelligence, and physical size with social status. Psychological Bulletin 150(3), 253–283. DOI 10.1037/bul0000416.

Hammer, D.; Matlach, P.-C. Y.; Çağlar, G.; Drath, C.; Schwarz, K. (2025). Mapping the GerManosphere: A Pilot Study. ISD Germany / SCRIPTS. Forschungsbericht.

Haroon, M.; Wojcieszak, M.; Chhabra, A.; Liu, X.; Mohapatra, P.; Shafiq, Z. (2023). Auditing YouTube's recommendation system for ideologically congenial, extreme, and problematic recommendations. Proceedings of the National Academy of Sciences 120(50), e2213020120. DOI 10.1073/pnas.2213020120.

Hazel, L.; Barker, E.; Pronin, E. (2023). Playing Hard-to-Get: A New Look at an Old Strategy. Journal of Sex Research 60(3), 368–383. DOI 10.1080/00224499.2022.2070117.

Henrich, J.; Muthukrishna, M. (2021). The Origins and Psychology of Human Cooperation. Annual Review of Psychology 72, 207–240. DOI 10.1146/annurev-psych-081920-042106.

Horwitz, T. B. et al. (2023). Evidence of correlations between human partners based on systematic reviews and meta-analyses of 22 traits and UK Biobank analysis of 133 traits. Nature Human Behaviour 7, 1568–1583. DOI 10.1038/s41562-023-01672-z.

Horta Ribeiro, M. et al. (2021). The Evolution of the Manosphere across the Web. Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media 15(1), 196–207. DOI 10.1609/icwsm.v15i1.18053.

Hua, Y.; Horta Ribeiro, M.; Ristenpart, T.; West, R.; Naaman, M. (2022). Characterizing Alternative Monetization Strategies on YouTube. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction 6(CSCW2), Article 283. DOI 10.1145/3555174.

Kakkar, H.; Sivanathan, N. (2017). When the appeal of a dominant leader is greater than a prestige leader. Proceedings of the National Academy of Sciences 114(26), 6734–6739. DOI 10.1073/pnas.1617711114. Verwendet für die begrenzten Befunde zu Unsicherheit und Führungspräferenz in Abschnitt 6.3.

Körner, R.; Overbeck, J. R.; Schütz, A. (2025). Structuring hierarchy concepts: Evaluating measures of power, status, dominance, and prestige on the basis of an integrative model and systematic literature review. Psychological Bulletin 151(3), 322–364. DOI 10.1037/bul0000470.

Krendel, A. (2023). Self-help and masculinity: Speech acts in an online men's group. Pragmatics and Society 14(6), 844–868. DOI 10.1075/ps.21075.kre.

Kusano, K.; Imada, H. (2026). Dominance meets competence: A socio-ecological perspective on leadership and human social hierarchies. British Journal of Social Psychology 65(3), e70111. DOI 10.1111/bjso.70111.

Leesch, J.; Skopek, J. (2025). Five decades of marital sorting in France and the United States – The role of educational expansion and the changing gender imbalance in education. Research in Social Stratification and Mobility 97, 101044. DOI 10.1016/j.rssm.2025.101044.

Li, N. P. et al. (2013). Mate preferences do predict attraction and choices in the early stages of mate selection. Journal of Personality and Social Psychology 105(5), 757–776. DOI 10.1037/a0033777.

Markowsky, E.; Beblo, M. (2022). When do we observe a gender gap in competition entry? A meta-analysis of the experimental literature. Journal of Economic Behavior & Organization 198, 139–163. DOI 10.1016/j.jebo.2022.03.030.

Martínez Torres, A.; Morselli, D. (2026). Investigating the development of group identity through social reward signalling in a central Manosphere forum. Acta Psychologica 264, 106440. DOI 10.1016/j.actpsy.2026.106440.

Nordin, T.; Degerstedt, F.; Granholm Valmari, E. (2024). A Scoping Review of Masculinity Norms and Their Interplay With Loneliness and Social Connectedness Among Men in Western Societies. American Journal of Men's Health 18(6), 15579883241304585. DOI 10.1177/15579883241304585.

Oliffe, J. L. et al. (2022). Mapping Men's Mental Health Help-Seeking After an Intimate Partner Relationship Break-Up. Qualitative Health Research 32(10), 1464–1476. DOI 10.1177/10497323221110974.

Renström, E. A.; Bäck, H. (2024). Manfluencers and Young Men's Misogynistic Attitudes: The Role of Perceived Threats to Men's Status. Sex Roles 90, 1787–1806. DOI 10.1007/s11199-024-01538-2.

Rollano, C.; Pérez-González, J.-C.; Román-González, M. (2026). A Framework for Understanding the Manosphere. Social and Personality Psychology Compass 20(1), e70123. DOI 10.1111/spc3.70123.

Seidler, Z. E.; Dawes, A. J.; Rice, S. M.; Oliffe, J. L.; Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. Clinical Psychology Review 49, 106–118. DOI 10.1016/j.cpr.2016.09.002.

Sprecher, S.; Treger, S.; Wondra, J. D.; Hilaire, N.; Wallpe, K. (2013). Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. Journal of Experimental Social Psychology 49(5), 860–866. DOI 10.1016/j.jesp.2013.03.017.

Vacharkulksemsuk, T. et al. (2016). Dominant, open nonverbal displays are attractive at zero-acquaintance. Proceedings of the National Academy of Sciences 113(15), 4009–4014. DOI 10.1073/pnas.1508932113.

Vallerga, M.; Zurbriggen, E. L. (2022). Hegemonic masculinities in the “Manosphere”: A thematic analysis of beliefs about men and women on The Red Pill and Incel. Analyses of Social Issues and Public Policy 22(2), 602–625. DOI 10.1111/asap.12308.

Van Valkenburgh, S. P. (2021). Digesting the Red Pill: Masculinity and Neoliberalism in the Manosphere. Men and Masculinities 24(1), 84–103. DOI 10.1177/1097184X18816118.

Walter, K. V. et al. (2020). Sex Differences in Mate Preferences Across 45 Countries: A Large-Scale Replication. Psychological Science 31(4), 408–423. DOI 10.1177/0956797620904154.

Whitley, R.; Zhou, J. (2020). Clueless: An ethnographic study of young men who participate in the seduction community with a focus on their psychosocial well-being and mental health. PLOS ONE 15(2), e0229719. DOI 10.1371/journal.pone.0229719.

Wiezel, A.; Barlev, M.; Martos, C. R.; Kenrick, D. T. (2024). Stereotypes versus preferences: Revisiting the role of alpha males in leadership. Evolution and Human Behavior 45(3), 292–308. DOI 10.1016/j.evolhumbehav.2024.01.001.

Wright, D. (2020). The discursive construction of resistance to sex in an online community. Discourse, Context & Media 36, 100402. DOI 10.1016/j.dcm.2020.100402.

Zeng, T. C.; Cheng, J. T.; Henrich, J. (2022). Dominance in humans. Philosophical Transactions of the Royal Society B 377(1845), 20200451. DOI 10.1098/rstb.2020.0451.

Primär- und Selbstbeschreibungsquellen

Archived r/TheRedPill (ca. 2017): Understanding “Alpha Fucks; Beta Bucks”. TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/understanding-alpha-fucks-beta-bucks.46027

bsutansalt / r/TheRedPill (2015). Stickied Threads Log und 30-Day-Challenges zu Schlaf, Ernährung, Training, Physical SMV und Small Talk. TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/stickied-threads-log.33418

MachiavellianRed (2015). Updated Glossary of Terms and Acronyms. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/updated-glossary-of-terms-and-acronyms.30322

MrSimple333 (2016). Collected Advice and Methods for Beginners. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/collected-advice-and-methods-for-beginners.39458

no_face (2015). Guide to Frame. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/guide-to-frame.30090

notthatguyTHATguy (2017). Baby Steps to become a Frame Master. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/baby-steps-to-become-a-frame-master.40872

redpillschool (2014). On LTR game and positive beta behavior. (Understanding the pluralistic mating strategies of women). r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/on-ltr-game-and-positive-beta-behavior.17711

redpillschool (2015). [Mod] The Red Pill is Sexual Strategy. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://theredarchive.com/r/TheRedPill/mod-the-red-pill-is-sexual-strategy.35955

The_BitterTruth (2014a). What frame control is and isn’t. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Archiv: https://theredarchive.com/post/9600. Erneut geprüft am 22.09.2026; Beitragstext, keine unabhängige Wirksamkeitsevidenz.

The_BitterTruth (2014b). On basic GAME, PICKUP, and the direction of TheRedPill, RULES REVISITED 4/2014. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Archiv: https://theredarchive.com/post/14437. Beitrag vom 22.04.2014; erneut geprüft am 22.09.2026. Strategiediskussion und Community-Regeln, kein Wirksamkeitsnachweis.

Tomassi, R. (2013). SMV Ratios & Attachment. The Rational Male / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://therationalmale.com/2013/06/20/smv-ratios-attachment/

Tomassi, R. (2016). The Pareto Principle. The Rational Male / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://therationalmale.com/2016/02/23/the-pareto-principle/

Tomassi, R. (2018). Hypergamy – The Misconceptions. The Rational Male; Zugriff 15.09.2026. Fundstelle: https://therationalmale.com/2018/01/15/hypergamy-the-misconceptions/

Quellen zu Kapitel 7

Für die folgenden Quellen wurden bibliografische Angaben und ausgewählte Abstracts oder Originalstellen geprüft. Eine vollständige methodische Neubewertung des Bestands liegt nicht vor. Die im Haupttext genannten Grenzen von Population, Messung und Übertragbarkeit gehören zu den jeweiligen Aussagen.

Prüfrahmen / Selbststeuerung

World Health Organization (WHO) (2001). International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). current framework.

Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N (2015). Toward a new definition of mental health. World Psychiatry. 14(2):231-233. DOI 10.1002/wps.20231.

Slemp GR, Field JG, Ryan RM, et al (2024). Interpersonal supports for basic psychological needs and their relations with motivation, well-being, and performance: A meta-analysis. J Pers Soc Psychol. 127(5):1012-1037. DOI 10.1037/pspi0000459.

Cherry KM, Vander Hoeven E, Patterson TS, Lumley MN (2021). Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review. Clin Psychol Rev. 84:101973. DOI 10.1016/j.cpr.2021.101973.

Ong CW, Barthel AL, Hofmann SG (2024). The Relationship Between Psychological Inflexibility and Well-Being in Adults: A Meta-Analysis. Behav Ther. 55(1):26-41. DOI 10.1016/j.beth.2023.05.007.

Orth U, Robins RW (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. Am Psychol. 77(1):5-17. DOI 10.1037/amp0000922.

Crocker J, Wolfe CT (2001). Contingencies of self-worth. Psychol Rev. 108(3):593-623. DOI 10.1037/0033-295X.108.3.593.

de Ridder DTD, Lensvelt-Mulders G, Finkenauer C, Stok FM, Baumeister RF (2012). Taking Stock of Self-Control. Pers Soc Psychol Rev. 16(1):76-99. DOI 10.1177/1088868311418749.

Lorenz LL, Hüther L, Steffens MC, et al (2026). Masculinity Threat in Heterosexual Men: A Comprehensive Meta-Analysis. Pers Soc Psychol Rev. online ahead of print. DOI 10.1177/10888683261433109.

Konflikt / Emotion / Bindung

Anderson CA, Bushman BJ (2002). Human Aggression. Annu Rev Psychol. 53:27-51. DOI 10.1146/annurev.psych.53.100901.135231.

Smith K, Jones A, Daly N, et al (2026). Emotion Regulation and Aggression: A Systematic Review and Meta-Analysis. Aggress Behav. 52(1):e70055. DOI 10.1002/ab.70055.

Körner R, Overbeck JR, Schütz A (2025). Structuring hierarchy concepts: power, status, dominance, and prestige. Psychol Bull. 151(3):322-364. DOI 10.1037/bul0000470.

Kim Y, Akkurt Ç, Yoon S (2026). Two facets of emotional awareness and psychological distress: A meta-analysis. Emotion. 26(3):581-601. DOI 10.1037/emo0001599.

Collins, N. L.; Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. Psychological Bulletin 116(3), 457–475. DOI 10.1037/0033-2909.116.3.457.

Chen MS, Cai Q, Omari D, et al (2025). Emotion regulation and mental health across cultures: a systematic review and meta-analysis. Nat Hum Behav. 9:1176-1200. DOI 10.1038/s41562-025-02168-8.

Zhang X, Li J, Xie F, et al (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. J Pers Soc Psychol. 123(5):1089-1137. DOI 10.1037/pspp0000437.

Mendia J, Zumeta LN, Cusi O, et al (2024). Gender differences in alexithymia: Insights from an Updated Meta-Analysis. Pers Individ Dif. 227:112710. DOI 10.1016/j.paid.2024.112710.

Sexualität / Ablehnung / soziale Ressourcen

Ågmo A, Laan E (2024). Sexual Incentive Motivation and Sexual Behavior: The Role of Consent. Annu Rev Psychol. 75:33-54. DOI 10.1146/annurev-psych-011823-124756.

Quarmley M, Feldman J, Grossman H, et al (2022). Testing effects of social rejection on aggressive and prosocial behavior: A meta-analysis. Aggress Behav. 48(6):529-545. DOI 10.1002/ab.22026.

Mishra M, Allen MS (2023). Rejection sensitivity and romantic relationships: A systematic review and meta-analysis. Pers Individ Dif. 208:112186. DOI 10.1016/j.paid.2023.112186.

Fernandes JG, Santos C, Martins MV (2025). Psychosocial Effects of Romantic Breakups During Emerging Adulthood: A Systematic Review. Clin Psychol Psychother. 32(5):e70139. DOI 10.1002/cpp.70139.

Akbari M, Sheikhi S, Navab Safiadin MS, et al (2026). A hierarchical uncertainty framework of anxiety. Clin Psychol Rev. 128:102773. DOI 10.1016/j.cpr.2026.102773.

Zhang X, Dong S (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. Acta Psychol. 227:103616. DOI 10.1016/j.actpsy.2022.103616.

Chen Z, Song X, Lee TMC, Zhang R (2023). The robust reciprocal relationship between loneliness and depressive symptoms. J Affect Disord. 343:119-128. DOI 10.1016/j.jad.2023.09.035.

Foettinger L, Albrecht BM, Altgeld T, et al (2022). The Role of Community-Based Men's Sheds in Health Promotion for Older Men: A Mixed-Methods Systematic Review. Am J Mens Health. 16(2):15579883221084490. DOI 10.1177/15579883221084490.

Üzümçeker E (2025). Traditional Masculinity and Men's Psychological Help-Seeking: A Meta-Analysis. Int J Psychol. 60(2):e70031. DOI 10.1002/ijop.70031.

Traditionell codierte Stärken / Prüflinsen

Cross CP, Cyrenne D-LM, Brown GR (2013). Sex differences in sensation-seeking: a meta-analysis. Sci Rep. 3:2486. DOI 10.1038/srep02486.

Sánchez Rodríguez I, Bailo L, Panizza F, Ricciardi E, Bossi F (2026). No relationship between testosterone and risk aversion: A meta-analytic review. Neurosci Biobehav Rev. 184:106575. DOI 10.1016/j.neubiorev.2026.106575.

Credé M, Tynan MC, Harms PD (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis. J Pers Soc Psychol. 113(3):492-511. DOI 10.1037/pspp0000102.

Riddell H, Sedikides C, Sivaramakrishnan H, et al (2026). A meta-analytic review and conceptual model of goal adjustment. Nat Hum Behav. 10:317-332. DOI 10.1038/s41562-025-02312-4.

Rogers CR (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J Consult Psychol. 21(2):95-103. DOI 10.1037/h0045357.

Kolden GG, Wang C-C, Austin SB, et al (2018). Congruence/genuineness: A meta-analysis. Psychotherapy. 55(4):424-433. DOI 10.1037/pst0000162.

Ergänzende Literatur zu Kapitel 7

Andrighetto L, Riva P, Gabbiadini A (2019). Lonely hearts and angry minds: Online dating rejection increases male (but not female) hostility. Aggressive Behavior. 45(5):571-581. DOI 10.1002/ab.21852.

Bandura A (2006). Toward a Psychology of Human Agency. Perspectives on Psychological Science. 1(2):164-180. DOI 10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x.

Cheng JT, Tracy JL, Foulsham T, Kingstone A, Henrich J (2013). Two ways to the top: evidence that dominance and prestige are distinct yet viable avenues to social rank and influence. Journal of Personality and Social Psychology. 104(1):103-125. DOI 10.1037/a0030398.

Chervonsky E, Hunt C (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. Emotion. 17(4):669-683. DOI 10.1037/emo0000270.

Cooper RE, Saunders KRK, Greenburgh A, et al (2024). The effectiveness, implementation, and experiences of peer support approaches for mental health: a systematic umbrella review. BMC Medicine. 22:72. DOI 10.1186/s12916-024-03260-y. Gegenstand sind bezahlte Peer-Support-Ansätze in der psychischen Versorgung.

Crocker J, Brook AT, Niiya Y, Villacorta M (2006). The Pursuit of Self-Esteem: Contingencies of Self-Worth and Self-Regulation. Journal of Personality. 74(6):1749-1772. DOI 10.1111/j.1467-6494.2006.00427.x.

Dewitte M, Carvalho J, Corona G, Limoncin E, Pascoal P, Reisman Y, Štulhofer A (2020). Sexual Desire Discrepancy: A Position Statement of the European Society for Sexual Medicine. Sexual Medicine. 8(2):121-131. DOI 10.1016/j.esxm.2020.02.008.

Dindia K, Allen M (1992). Sex differences in self-disclosure: a meta-analysis. Psychological Bulletin. 112(1):106-124. DOI 10.1037/0033-2909.112.1.106.

Duckworth AL, Kern ML (2011). A Meta-Analysis of the Convergent Validity of Self-Control Measures. Journal of Research in Personality. 45(3):259-268. DOI 10.1016/j.jrp.2011.02.004. Messvergleich, kein Review von Trainingseffekten.

Fraley RC, Hudson NW, Heffernan ME, Segal N (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. Journal of Personality and Social Psychology. 109(2):354-368. DOI 10.1037/pspp0000027.

Friese M, Frankenbach J, Job V, Loschelder DD (2017). Does Self-Control Training Improve Self-Control? A Meta-Analysis. Perspectives on Psychological Science. 12(6):1077-1099. DOI 10.1177/1745691617697076. Begrenzte Trainingseffekte; Verzerrungskorrekturen und unklare Wirkmechanismen beachten.

Hede JP, Malouff JM, Meynadier J (2026). A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials on the Efficacy of Assertiveness Training for Social Anxiety. International Journal of Applied Positive Psychology. 11:28. DOI 10.1007/s41042-026-00297-7.

Kelly AJ, Dubbs SL, Barlow FK (2015). Social dominance orientation predicts heterosexual men's adverse reactions to romantic rejection. Archives of Sexual Behavior. 44(4):903-919. DOI 10.1007/s10508-014-0348-5.

Khalifian CE, Barry RA (2020). Expanding intimacy theory: Vulnerable disclosures and partner responding. Journal of Social and Personal Relationships. 37(1):58-76. DOI 10.1177/0265407519853047.

Lochbaum M, Sisneros C, Cooper S, Terry PC (2023). Pre-Event Self-Efficacy and Sports Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. Sports. 11(11):222. DOI 10.3390/sports11110222. Verwendet für sportbezogene Zusammenhänge; keine allgemeine kausale Erfolgsregel.

Morina N, Kip A, Hoppen TH, Priebe S, Meyer T (2021). Potential impact of physical distancing on physical and mental health: a rapid narrative umbrella review of meta-analyses on the link between social connection and health. BMJ Open. 11:e042335. DOI 10.1136/bmjopen-2020-042335.

Omura M, Maguire J, Levett-Jones T, Stone TE (2017). The effectiveness of assertiveness communication training programs for healthcare professionals and students: A systematic review. International Journal of Nursing Studies. 76:120-128. DOI 10.1016/j.ijnurstu.2017.09.001.

Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical

implications. Frontiers in Psychology. 14:1059057. DOI 10.3389/fpsyg.2023.1059057.

Pury CLS, Starkey CB, Olson LR (2024). Value of goal predicts accolade courage: more evidence that courage is a taking a worthwhile risk. The Journal of Positive Psychology. 19(2):236-242. DOI 10.1080/17439760.2023.2178959.

Sharp P, Zhu P, Ogrodniczuk JS, et al (2024). Men's peer support for mental health challenges: future directions for research and practice. Health Promotion International. 39(3):daae046. DOI 10.1093/heapro/daae046. Forschungsinformierter Kommentar, kein eigener Wirksamkeitstest.

Sowislo JF, Orth U (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin. 139(1):213-240. DOI 10.1037/a0028931.

Verhallen AM, Alonso-Martínez S, Renken RJ, Marsman JBC, ter Horst GJ (2022). Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. Stress and Health. 38(4):653-665. DOI 10.1002/smi.3123. Ausschließlich Frauen von 18 bis 35 Jahren untersucht; keine direkte Evidenz für Männerverläufe.