Jenseits von Alpha und Beta

Eine wissenschaftlich-systemische Untersuchung männlicher Identität im Wandel

Konrad Schmucker

Jenseits von Alpha und Beta
Eine wissenschaftlich-systemische Untersuchung männlicher Identität im Wandel

Autor: Konrad Schmucker
Private Ausgabe 2026
Satzfassung 1

© 2026 Konrad Schmucker. Alle Rechte vorbehalten.
Diese Ausgabe ist nicht veröffentlicht und besitzt keine ISBN.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....7

Ausgangspunkt.....7

Kernfrage und Gegenstand.....7

Methode und Reichweite.....8

Befund Interpretation Hypothese und Entwurf.....8

Geltungsbereich.....9

Aufbau der Untersuchung.....9

Lesererwartung und Grenze des Schlusses.....10

Kapitel 1 Gegenwärtige Beobachtung.....11

1.1 Begriffe und Gegenstand.....11

1.2 Fortwirkende traditionelle Männerbilder.....15

1.3 Weitere und konkurrierende Erwartungen.....18

1.4 Männlichkeit in Beziehung, Sexualität und Vaterschaft.....21

1.5 Medien, Öffentlichkeit und digitale Männerbilder.....24

1.6 Vielfalt, Widersprüche und Orientierungsfragen.....26

Kapitel 2 Biologische und evolutionäre Beiträge.....30

Einordnung und Leitfrage.....30

2.1 Körperlicher Geschlechtsdimorphismus und biologische Unterschiede.....31

2.2 Hormone, Aggression, Risiko, Wettbewerb und Status.....34

2.3 Kooperation, Fürsorge, Bindung und Elternschaft.....37

2.4 Sexualität, sexuelle Selektion und Partnerpräferenzen.....40

2.5 Plastizität, Kulturabhängigkeit und biologische Wechselwirkungen.....44

2.6 Reichweite und Grenzen biologischer und evolutionspsychologischer Aussagen.....47

Kapitel 3 Historische und kulturelle Formung.....50

3.1 Frühe Gesellschaftsformen und historische Variabilität.....50

3.2 Sesshaftigkeit, Landwirtschaft, Eigentum, Erbe und Verwandtschaft....52
3.3 Gewalt, Schutz, Staat, Recht und Religion....55
3.4 Haushalt, Arbeitsteilung und vorindustrielle Geschlechterordnungen....57
3.5 Industrialisierung, Erwerbsarbeit und das Breadwinner-Ideal..59
3.6 Kontinuitäten, Brüche und Grenzen einer einheitlichen Geschichte der Männlichkeit....61
Kapitel 4 Individuelle Entwicklung und Sozialisation....64
4.1 Temperament, Bindung und frühe psychologische Entwicklung 65
4.2 Eltern, Vater- und Mutterbilder sowie männliche Vorbilder....67
4.3 Peers, Schule, Sport, Status und Zugehörigkeit....69
4.4 Emotionen, Autonomie, Leistung und geschlechtsspezifische Normen....71
4.5 Körper, Sexualität, erste Beziehungen und Zurückweisung....73
4.6 Medien, Pornografie und digitale Sozialisation....75
4.7 Krisen, Reflexion, Therapie und Veränderbarkeit....77
Kapitel 5 Gegenwärtige Transformation....81
5.1 Ausgangspunkt und Struktur der gegenwärtigen Transformation 81
5.2 Bildung, Arbeit und wirtschaftlicher Strukturwandel....81
5.3 Autonomie, Partnerschaft, Familie und Vaterschaft....84
5.4 Digitale Partnerwahl und neue Sichtbarkeit von Konkurrenz....87
5.5 Soziale Einbindung, psychische Belastung und Hilfesuche....90
5.6 Unterschiedliche Männer, unterschiedliche Transformationen.93
5.7 Krise, Anpassung, Übergang oder größere Vielfalt?....95
Kapitel 6 Zeitgenössische Deutungsmodelle....98
6.1 Begriffsklärung und innere Vielfalt der Manosphere....98
6.2 Ausgangsdiagnosen, Erfahrungen und legitime Bedürfnisse....100
6.3 Alpha, Beta, Dominanz, Status und Selbstoptimierung....103
6.4 Hypergamie, Partnerwahl und sexueller Marktwert....106

6.5 Datingstrategie, Pickup, Führung, Grenzen und Instrumentalisierung....109
6.6 Biologische Geschlechtermodelle und Naturalisierung sozialer Rollen....112
6.7 Digitale Plattformen, Gemeinschaft und Geschäftsmodelle....115
6.8 Vom Teilbefund zum Weltbild....118
Kapitel 7 Psychologische und soziale Tragfähigkeit....121
7.1 Tragfähigkeit als Prüfrahmen....121
7.2 Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Agency...124
7.3 Durchsetzung, Grenzen, Konflikt und Verantwortung....126
7.4 Emotionale Wahrnehmung, Bindung und Autonomie....129
7.5 Sexualität, Ablehnung und Ungewissheit....131
7.6 Freundschaft, Gemeinschaft und Hilfesuche....134
7.7 Traditionell männlich codierte Stärken und ihre Kipppunkte..136
7.8 Psychologische und philosophische Prüflinsen....139
Kapitel 8 Offene Synthese....142
8.1 Was hat die Untersuchung tatsächlich gezeigt?....142
8.2 Biologie, Geschichte, Kultur und Individuum zusammendenken 143
8.3 Was ist männlich – und was lediglich männlich codiert?....145
8.4 Was bleibt von Red Pill und Manosphere nach der Gegenprüfung?....147
8.5 Mögliche Formen männlicher Identität unter heutigen Bedingungen....148
8.6 Entwicklung als Praxis statt als neues Männerprofil?....150
8.7 Gegenprüfung der eigenen Synthese....151
8.8 Grenzen, offene Fragen und abschließende Antwort....153
Quellen nach Kapiteln....156
Quellen zu Kapitel 1....156
Quellen zu Kapitel 2....159
Quellen zu Kapitel 3....163

Quellen zu Kapitel 4 166
Quellen zu Kapitel 5 174
Quellen zu Kapitel 6 177
Quellen zu Kapitel 7 184
Quellen zu Kapitel 8 188

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 einen Verlust vertrauter Rollen. In digitalen Räumen verdichten sich solche Erfahrungen zu einfachen Erzählungen: Männer müssten wieder stärker, dominanter und unabhängiger werden; Frauen wählten grundsätzlich nach oben; gesellschaftliche Gleichstellung habe männliche Handlungsfähigkeit untergraben. Andere Deutungen erklären traditionelle Männerbilder vor allem als kulturelles Erbe, das überwunden werden müsse. Beide Richtungen können Teilbefunde erfassen. Beide werden problematisch, wenn sie aus Ausschnitten ein geschlossenes Weltbild machen.

Kernfrage und Gegenstand

Dieses Buch untersucht, was sich über männliche Identität unter heutigen Bedingungen belastbar sagen lässt. Es fragt nicht nach dem richtigen Mann, sondern danach, wie Männerbilder entstehen, welche biologischen, historischen, kulturellen und individuellen Bedingungen sie prägen, warum bestimmte Deutungsangebote attraktiv werden und woran sich ihre psychologische und soziale Tragfähigkeit prüfen lässt. Red Pill und digitale Manosphere bilden einen zentralen Untersuchungsgegenstand, aber nicht den gesamten Gegenstand. Sie werden weder als bloße Pathologie behandelt noch als verborgene Wahrheit rehabilitiert. Entscheidend ist,

welche Erfahrungen, Befunde und Bedürfnisse sie aufgreifen, wie sie diese ordnen und an welchen Stellen aus begrenzten Beobachtungen zu weitreichende Regeln werden.

Methode und Reichweite

Die Untersuchung verbindet Befunde aus Biologie, Evolutionsforschung, Geschichte, Sozialwissenschaften und Psychologie. Diese Perspektiven beantworten unterschiedliche Fragen und dürfen nicht ineinander aufgelöst werden. Biologische Unterschiede können Ausgangsbedingungen und statistische Tendenzen beschreiben; sie schreiben keine soziale Ordnung und kein individuelles Schicksal vor. Historische Forschung zeigt, wie Institutionen, Ressourcen, Recht, Religion und Arbeitsformen Rollen strukturieren. Entwicklungspsychologie und Sozialisationsforschung untersuchen, wie Erwartungen in Beziehungen und Lebensverläufen wirksam werden. Gegenwartsdaten beschreiben Veränderungen bestimmter Gruppen, Länder und Zeiträume. Keine dieser Ebenen liefert allein eine vollständige Theorie des Mannes.

Befund Interpretation Hypothese und Entwurf

Damit die Ebenen nicht unbemerkt ineinander gleiten, unterscheidet das Buch vier Aussageformen. Befunde beziehen sich auf empirisch oder historisch gestützte Beobachtungen. Interpretationen ordnen diese Beobachtungen in einen Zusammenhang ein. Hypothesen formulieren plausible, aber nicht abschließend geprüfte Erklärungen. Normative oder philosophische Entwürfe fragen, welche Haltungen und Formen des Zusammenlebens wünschenswert sein könnten. Diese Unterscheidung erscheint nicht als ständiges Etikett im Text, bestimmt aber seinen Belegmaßstab. Eine Statistik über

Gruppen beschreibt keinen einzelnen Menschen. Eine evolutionäre Plausibilität begründet keine moralische Pflicht. Eine therapeutische oder philosophische Perspektive ist kein empirischer Beweis.

Geltungsbereich

Deutschland ist ein besonderer Bezugspunkt, weil viele gegenwärtige Daten und institutionelle Fragen von dort ausgehen. Das Material ist jedoch international und stammt aus unterschiedlichen Populationen, Altersgruppen, Ländern und Forschungsdesigns. Das Buch beansprucht deshalb weder eine repräsentative Gesamtkartierung aller Männer in Deutschland noch eine universale Geschichte der Männlichkeit. Wo Befunde nur für bestimmte Kontexte tragen, wird ihre Reichweite begrenzt. Durchschnittsunterschiede zwischen Gruppen erlauben keine sichere Aussage über eine konkrete Person. Ebenso wenig sind individuelle Erfahrungen schon dadurch widerlegt, dass sie nicht für alle Männer gelten.

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 individuelle Entwicklung und Sozialisation. Kapitel 5 richtet den Blick auf Bildung, Arbeit, Partnerschaft, digitales Dating, soziale Einbindung und psychische Belastungen in der Gegenwart. Kapitel 6 rekonstruiert Red Pill und digitale Manosphere als Deutungsmodelle. Kapitel 7 prüft psychologische und soziale Tragfähigkeit, ohne Kompetenzen

zu einem neuen Männerprofil zu addieren. Kapitel 8 führt die Ergebnisse in einer offenen Synthese zusammen.

Lesererwartung und Grenze des Schlusses

Wer eine eindeutige Formel für männliche Identität sucht, wird sie hier nicht finden. Offenheit bedeutet jedoch nicht Beliebigkeit. Manche Behauptungen sind gut gestützt, andere nur unter engen Bedingungen plausibel, wieder andere überdehnen ihre Grundlage. Auch traditionelle Stärken wie Disziplin, Mut, Loyalität, Schutzbereitschaft oder Durchsetzungsfähigkeit werden weder pauschal verworfen noch automatisch aufgewertet. Ihre Funktion hängt von Kontext, Ziel, Folgen und Korrigierbarkeit ab. Dasselbe gilt für emotionale Offenheit, Bindungsfähigkeit oder Flexibilität: Auch sie bilden kein überlegenes Gegenprofil. Der Titel Jenseits von Alpha und Beta bezeichnet daher keinen dritten Typ Mann. Er bezeichnet den Versuch, Rangschablonen zu verlassen und männliche Identität mehrdimensional, überprüfbar und ohne neue Schlussideologie zu betrachten.

Kapitel 1 Gegenwärtige Beobachtung

1.1 Begriffe und Gegenstand

Was macht einen Mann aus? Die Frage kann sich auf seinen Körper richten, auf Erwartungen an sein Verhalten, auf sein Selbstverständnis oder auf ein Vorbild, dem er entsprechen soll. Diese Bedeutungen liegen nahe beieinander, beantworten aber verschiedene Fragen. Wer von einer körperlichen Eigenschaft zu einer gesellschaftlichen Aufgabe übergeht, muss diesen Übergang begründen. Dasselbe gilt, wenn aus einer verbreiteten Gewohnheit eine Pflicht wird. Für die Untersuchung werden deshalb vier Ebenen unterschieden: biologisches Geschlecht, soziale Rolle, individuelles Selbstverständnis sowie Männerbilder und die mit ihnen verbundenen Normen. Diese Ordnung ist ein Werkzeug des Buches, keine vollständige Theorie der Männlichkeit.

Deutschland ist ein besonderer Bezugspunkt des folgenden Überblicks, soweit einschlägige Daten vorliegen. Wo deutsche Befunde fehlen oder Vergleiche nötig sind, werden internationale Untersuchungen als ausdrücklich begrenzte Evidenz- und Vergleichsfälle herangezogen. Das ausgewählte Material erlaubt keine repräsentative Gesamtkartierung Deutschlands oder aller westlichen Gesellschaften. Es zeigt, welche Vorstellungen in bestimmten Untersuchungen erkennbar werden. Dabei bezeichnet „Männer“ weder ausschließlich heterosexuelle Partner noch ausschließlich Väter; manche herangezogenen Studien betrachten allerdings solche engeren Gruppen. Ihre Auswahl begrenzt, für wen ein Ergebnis aussagekräftig ist.

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 damit keine Voraussetzung: Auch ein Junge vor der Pubertät oder ein unfruchtbarer Mann lässt sich biologisch einordnen. Wo eine Untersuchung ein bestimmtes Merkmal erfasst, etwa einen Hormonwert, muss dieses Merkmal benannt werden. Die Geschlechtszuordnung allein legt weder Persönlichkeit noch gesellschaftliche Zuständigkeit fest. Sie schließt biologische Einflüsse auf Verhalten ebenso wenig aus. Welche Einflüsse bestehen und wie sie mit Lebensbedingungen zusammenwirken, ist eine eigene empirische Frage. (Janicke et al., 2026; Pape et al., 2024)

Die zweite Ebene ist die Geschlechterrolle: ein Bündel von Erwartungen, Positionen und Aufgaben, die Menschen zugeschrieben werden, weil sie als Männer wahrgenommen oder eingeordnet werden. Dazu können Einkommenserwerb, Schutz, Entscheidungen, Fürsorge oder der Umgang mit Gefühlen gehören. Rollen werden durch ausgesprochene Regeln und alltägliche Reaktionen vermittelt, etwa in Familien, Arbeitswelten und Institutionen. Anerkennung kann eine Erwartung bestätigen; Spott oder Nachteile können eine Abweichung sanktionieren. „Sozial vermittelt“ bedeutet deshalb keineswegs unwirklich oder frei wählbar. Zugleich führen Menschen Rollen nicht bloß aus: Sie können Erwartungen übernehmen, verändern oder zurückweisen. Die Bedeutung einer Rolle hängt vom gesellschaftlichen

Zusammenhang und vom jeweiligen Lebensbereich ab. Wer im Beruf führen soll, muss zu Hause nicht dieselbe Stellung haben. (Risman, 2004; West & Zimmerman, 1987)

Die dritte Ebene betrifft die eigene Geschlechtszugehörigkeit und deren persönliche Bedeutung. Geschlechtsidentität bezeichnet zunächst die Selbstzuordnung und das Erleben dieser Zugehörigkeit. „Männliches Selbstverständnis“ wird hier weiter gefasst: Welche Rolle spielt das Mannsein im eigenen Leben, welche Erfahrungen verbinden sich damit, und welche als männlich geltenden Eigenschaften möchte jemand verkörpern? Diese Fragen lassen sich von außen nicht allein an Kleidung, Beruf oder Verhalten ablesen. Ein Mann kann Fürsorge zu seinem Selbstbild zählen und Dominanz ablehnen. Er kann die Versorgerrolle für sich bejahen, ohne sie allen Männern vorzuschreiben. Ebenso wenig entscheidet die Erfüllung einer gesellschaftlichen Erwartung darüber, wie jemand seine Geschlechtszugehörigkeit erlebt. Identität, Rollenkonformität und Zustimmung zu einem Ideal sind deshalb getrennt zu betrachten. (National Academies, 2022)

Auf der vierten Ebene liegen Männerbilder: Vorstellungen darüber, was Männer kennzeichnet oder kennzeichnen sollte. Ein Stereotyp verallgemeinert Eigenschaften einer Gruppe, beispielsweise technische Begabung oder emotionale Zurückhaltung. Dass eine solche Vorstellung verbreitet ist, wäre ein Befund über das Stereotyp; damit wäre die behauptete Eigenschaftsverteilung selbst noch nicht nachgewiesen. Dafür bräuchte es eine Untersuchung, die genau diese Eigenschaft erfasst. Auch ein belegter Durchschnittsunterschied würde nicht jeden Einzelnen beschreiben. Der Satz „Männer zeigen selten Unsicherheit“ und die Forderung „Ein Mann darf keine Unsicherheit zeigen“ erfüllen wiederum unterschiedliche Aufgaben: Der erste

beansprucht eine Beschreibung, die zweite setzt einen Maßstab. (Ellemers, 2018; Koenig, 2018)

Normen bestimmen, was erwartet, erlaubt oder missbilligt wird. Ein Ideal hebt daraus ein besonders erstrebenswertes Vorbild hervor. Die Erwartung, Verantwortung zu übernehmen, kann eine Mindestanforderung bezeichnen; das Bild des jederzeit souveränen Beschützers reicht darüber hinaus. Beides ist eine Soll-Vorstellung und muss als solche erkennbar bleiben. Normen und Ideale können Orientierung und Anerkennung anbieten. Ob sie angemessen sind und welche Folgen sie haben, hängt von ihrem Inhalt, ihrer Verbindlichkeit und den Bedingungen ab, unter denen Menschen ihnen entsprechen sollen. Diese Bewertung bleibt von ihrer bloßen Beschreibung unterscheidbar.

Mit „Männlichkeit“ sind im Folgenden Eigenschaften, Praktiken, Ausdrucksformen und Selbstdeutungen gemeint, die in einem bestimmten Zusammenhang mit Mannsein verbunden werden. Die Verbindung kann gesellschaftlich verbreitet, auf eine Gruppe begrenzt oder persönlich bedeutsam sein. Sie lässt sich möglicherweise durch beobachtete Unterschiede, historische Entwicklungen, Institutionen oder biologisch mitbeeinflusste Dispositionen erklären. Die Definition entscheidet zwischen diesen Erklärungen nicht. Sie setzt auch kein festes Eigenschaftenpaket voraus, das jeder Mann besitzen müsste. Wo unterschiedliche Ausprägungen gemeint sind, lässt sich entsprechend von Männlichkeiten sprechen.

Eine kulturelle Zuordnung begründet zudem kein exklusives Eigentum an einer Eigenschaft. Mut, technische Kompetenz, Zärtlichkeit oder Selbstständigkeit können Menschen verschiedener Geschlechter auszeichnen. Für diese Untersuchung wird eine Handlung dann als Ausdruck von

Männlichkeit relevant, wenn sie gerade im Zusammenhang mit Mannsein gedeutet, erwartet oder bewertet wird. Nicht jede Handlung eines Mannes gehört deshalb bereits zum Gegenstand. Diese Eingrenzung hält den Begriff verwendbar, ohne Männer auf einzelne Merkmale oder Lebensformen festzulegen.

Die vier Ebenen können zusammenwirken; ihre Unterscheidung verhindert lediglich, dass die Bedeutung mitten im Argument wechselt. Biologische Aussagen sollen die untersuchten Merkmale benennen, Identitätsaussagen die Selbstzuordnung, Aussagen über soziale Behandlung die adressierte Gruppe und Aussagen über Normen die betreffende Erwartung. Wo diese Präzisierung nichts verändert, genügt das Wort „Männer“. Ebenso bleibt kenntlich, ob der Text einen Befund berichtet, eine mögliche Erklärung erwägt oder einen Maßstab bewertet. Mit diesen Unterscheidungen lassen sich nun die vertrauten Erwartungen an Versorgung, Leistung und Autorität genauer 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 lässt sich ebenfalls unterschiedlich verstehen: als Bereitschaft, Gefahren abzuwehren, in Schwierigkeiten beizustehen oder für Sicherheit vorzusorgen. Wer andere schützt, kann dabei ihre Selbstständigkeit achten. Ein Schutzanspruch kann aber auch mit der Forderung verbunden werden, über ihre Entscheidungen zu bestimmen. Für die Beschreibung ist diese Unterscheidung wesentlich. Die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, und der Anspruch auf Kontrolle sind nicht bedeutungsgleich.

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.

Die ausgewählten Befunde zeigen damit verschiedene Bezugspunkte traditioneller Männerbilder und unterschiedliche Zustimmung zu einzelnen Ansprüchen. Neben diesen Erwartungen stehen weitere Maßstäbe, die den Blick auf Partnerschaft, emotionalen Ausdruck und Fürsorge richten.

1.3 Weitere und konkurrierende Erwartungen

Partnerschaftlichkeit, emotionale Zugänglichkeit und Fürsorge eröffnen weitere Perspektiven auf männliche Verantwortung. Ihre Bezeichnung als „weitere“ Erwartungen behauptet nicht, sie seien historisch voraussetzungslos oder überall erst kürzlich entstanden. Die folgenden Quellen machen einzelne dieser Maßstäbe sichtbar. Ob sie traditionelle Vorstellungen ersetzen, mit ihnen verbunden werden oder in Konkurrenz treten, muss für den jeweiligen Zusammenhang geprüft werden.

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.

Diese Erwartungen richten sich auf verschiedene Bereiche des Lebens. Ob sie sich ergänzen oder unter bestimmten Bedingungen konkurrieren, lässt sich an konkreten Anforderungen genauer untersuchen. Dazu führt der Blick auf Beziehung, Sexualität und Vaterschaft.

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.

Sexuelle Selbstsicherheit, tatsächliches Sexualverhalten und dessen soziale Bewertung sind unterschiedliche Gegenstände. 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) Das ist ein Akzeptanzurteil zu der ausdrücklich so formulierten Alternative. Es misst weder sexuelle Selbstsicherheit noch tatsächliches Verhalten. Es sagt nichts darüber aus, ob ein Mann dadurch in einer bestimmten Freundesgruppe Ansehen gewinnt oder für eine bestimmte Person attraktiver erscheint. Öffentliche Zustimmung, Anerkennung unter Gleichaltrigen und sexuelles Begehren können unterschiedlichen Maßstäben folgen; diese Befragung klärt ihr Verhältnis 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.

Neben den Erwartungen in diesen Beziehungsfeldern stehen öffentlich angebotene Vorstellungen davon, wie Männer ihr

Leben gestalten sollten. Der Blick wechselt nun zu ihrer Darstellung in Medien und Beratungsangeboten.

1.5 Medien, Öffentlichkeit und digitale Männerbilder

Fernsehen, politische Auftritte und digitale Ratgeber bieten unterschiedliche Bühnen für Vorstellungen vom Mannsein. In einer Inhaltsanalyse von Fernsehsendungen, die 2018 bei Jungen in den USA besonders beliebt waren, zeigten männliche Figuren im untersuchten Korpus seltener Empathie als weibliche. (Geena Davis Institute & Promundo-US, 2020) Die begriffliche Diskussion politischer Männlichkeiten reicht wiederum über autoritäre Stärkeinszenierungen hinaus; Hearn bezieht auch demokratische und aktivistische Zusammenhänge ein. (Hearn, 2024) Unterhaltung und politische Selbstdarstellung lassen sich folglich unter einer gemeinsamen Frage betrachten, ohne sie als einheitlichen öffentlichen Maßstab zu behandeln.

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. Verhulst und Kollegen untersuchten Instagram-Inhalte von 15 Coaches und drei Männerkreisen. 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 beschreiben Angebote und eine begrenzt erfasste Nutzung. Welche Inhalte Menschen übernehmen, verändern oder zurückweisen und welche Folgen das hat, ist gesondert zu untersuchen. Aus ihrer bloßen Verfügbarkeit lässt sich weder gelungene Orientierung noch Überforderung ableiten.

1.6 Vielfalt, Widersprüche und Orientierungsfragen

Die Bestandsaufnahme hat mehrere Bezugspunkte sichtbar gemacht: Versorgung und Schutz, Leistung und Selbstständigkeit, Partnerschaftlichkeit, Offenheit und Fürsorge sowie Erwartungen in Beziehung und Elternschaft. Die herangezogenen Quellen beschreiben dabei unterschiedliche Länder, Personengruppen und Gegenstände. Ein Befragungsurteil über Männer, eine angegebene

Partnerpräferenz und ein Motiv in einem TikTok-Video lassen sich nebeneinander betrachten. Zusammen ergeben sie jedoch kein Porträt eines durchschnittlichen Mannes und kein vollständiges Bild seiner Umgebung. Belegt ist zunächst, dass diese Maßstäbe in den jeweils untersuchten Zusammenhängen vorkommen. Welche davon einem bestimmten Menschen gleichzeitig begegnen und welches Gewicht sie für ihn haben, bleibt damit offen.

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 schützt auch vor einer vorschnellen Entwarnung. Ein logisch stimmiges Rollenbild kann anspruchsvoll sein; ein belastendes Erlebnis bleibt bedeutsam, wenn seine Verbreitung noch nicht gemessen wurde. Zugleich erklärt das Erlebnis allein weder seine gesellschaftlichen Ursachen noch beweist es eine allgemeine Krise. Für Männer mit verschiedenen Ressourcen, Beziehungen und Lebensgeschichten können dieselben Anforderungen unterschiedliche Bedeutungen haben. Ob daraus Belastung, Anpassung oder zusätzliche Freiheit entsteht, wird in den späteren Kapiteln zu Lebensbedingungen und Orientierungsproblemen zu untersuchen sein. Vielfalt bezeichnet zunächst Unterschiedlichkeit; Wandel setzt einen Vergleich über die Zeit voraus; eine Krisendiagnose benötigt zusätzlich einen begründeten Maßstab und entsprechende Befunde.

Der nächste Schritt richtet sich auf biologische Voraussetzungen und Unterschiede. Dabei wird zu prüfen sein, welche Merkmale untersucht werden, wie groß Unterschiede ausfallen und was über ihre Entstehung bekannt ist. Ein durchschnittlicher Unterschied legt weder die Eigenschaften jeder einzelnen Person noch eine verbindliche Lebensführung fest. Ebenso wenig entscheidet die soziale Bedeutung eines Männerbildes bereits, welchen Beitrag biologische Prozesse zu

einem untersuchten Phänomen leisten. Kapitel 2 nimmt diese Fragen als eigenen Prüfbereich auf.

Die Kartierung zeigt damit keinen einheitlichen gegenwärtigen Männlichkeitsstandard, sondern ein Feld teilweise widersprüchlicher Erwartungen. Um zu klären, welche davon an körperliche und evolutionäre Ausgangsbedingungen anschließen und wo ihre Reichweite endet, folgt nun die biologische und evolutionäre Prüfung.

Kapitel 2 Biologische und evolutionäre Beiträge

Einordnung und Leitfrage

Kapitel 1 hat gezeigt, dass gegenwärtig unterschiedliche und teilweise widersprüchliche Vorstellungen darüber nebeneinanderstehen, was Männer seien oder sein sollten. Damit bleibt eine Frage offen, die sich weder aus gegenwärtigen Rollenbildern noch aus politischen oder kulturellen Deutungen beantworten lässt: Welche Unterschiede zwischen Männern und Frauen besitzen tatsächlich eine biologische Grundlage, welche davon zeigen sich auch im Verhalten, und wie weit reicht ihre Erklärungskraft?

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.

Dieses Kapitel folgt deshalb keiner allgemeinen These über eine „männliche Natur“. Es prüft einzelne Merkmale nacheinander: körperlichen Geschlechtsdimorphismus, Aggression, Risiko, Wettbewerb und Status, Kooperation und Fürsorge, Sexualität und Partnerpräferenzen sowie schließlich deren Plastizität. Entscheidend ist dabei nicht nur, ob ein Unterschied statistisch existiert, sondern auch, wie groß er ist,

welche Messung ihm zugrunde liegt, wie stark sich die Verteilungen überschneiden, welche Kontexte ihn verändern und welche Schlussfolgerungen aus ihm gerade nicht folgen.

Ein weiterer methodischer Punkt betrifft die Reichweite der verwendeten Studien. Ein Teil der Literatur arbeitet mit erwachsenen Männern und Frauen aus westlichen oder industrialisierten Gesellschaften, andere Datensätze sind kulturübergreifend. Partnerwahlforschung ist überwiegend auf heterosexuelle Konstellationen konzentriert. Wo ein Befund nur für einen solchen Ausschnitt gilt, wird er nicht als universelle Aussage über alle Menschen behandelt. Zugleich wird ein kulturübergreifend wiederkehrendes Muster nicht allein deshalb relativiert, weil sich die Verteilungen überschneiden. Die Aufgabe besteht darin, Stärke und Grenze desselben Befunds gleichzeitig sichtbar zu halten.

2.1 Körperlicher Geschlechtsdimorphismus und biologische Unterschiede

Zwischen Männern und Frauen bestehen körperliche Unterschiede, die weder bloße kulturelle Zuschreibungen noch kleine statistische Nebeneffekte sind. Zugleich unterscheiden sie sich erheblich darin, wie groß sie ausfallen und wie stark sich die individuellen Verteilungen überschneiden. Deshalb ist es sinnvoller, einzelne Merkmale zu betrachten, als von einem allgemeinen Grad körperlicher Verschiedenheit zu sprechen.

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 residuale 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)

Auch unterschiedliche Ausgangswerte bedeuten keine entsprechend unterschiedliche Veränderbarkeit. 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 Laktation sind körperliche Prozesse der weiblichen Reproduktion. Diese Asymmetrien sind biologisch real und für jede Theorie menschlicher Reproduktion relevant. Sie beantworten jedoch weder die Frage, wie Fürsorge psychologisch organisiert ist, noch welche gesellschaftliche Eltern- oder Geschlechterrolle daraus folgen sollte. Genau deshalb müssen Verhaltensunterschiede und soziale Organisation getrennt geprüft werden.

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 hoher Heterogenität. Neuere Übersichten berichten Zusammenhänge von Sexualsteroiden und sozialer Hierarchie mit Risiko-, Wettbewerbs- und anderen Entscheidungen, finden zugleich aber Null- und Gegeneffekte sowie Moderation durch Situation, Persönlichkeit, Geschlecht und sozialen 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)

Damit bleiben reale männliche Durchschnittsunterschiede bei physischer Aggression, Risiko und bestimmten Wettbewerbssituationen bestehen. Sie sind weder so klein, dass man sie ignorieren könnte, noch so einheitlich, dass daraus ein allgemeines männliches Verhaltensprogramm entstünde. Vor allem aber wäre menschliche Sozialbiologie unvollständig beschrieben, wenn sie nur aus Konkurrenz und Status bestünde. Kooperation, Bindung und Fürsorge sind ebenso grundlegende Bestandteile menschlichen Sozialverhaltens.

Für das Gesamtargument ist diese Abstufung wichtig. Die Befunde zu physischer Aggression, Risiko, Wettbewerbswahl und Statusmotivation unterscheiden sich nicht nur quantitativ, sondern auch in ihrer Robustheit gegenüber Messverfahren und Situation. Sie dürfen deshalb später weder zu einem einzigen Index „männlicher Dominanz“ addiert noch einzeln ignoriert werden. Ein biologisch informierter Blick muss die Unterschiede ernst nehmen; ein methodisch informierter Blick muss zugleich verhindern, dass aus mehreren unterschiedlichen Konstrukten rückwirkend ein einheitlicher Charaktertyp gebaut wird.

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. Diese Beteiligung ist jedoch fakultativ und kulturübergreifend sehr variabel. 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 Sensitivität 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)

Menschen verfügen somit über Systeme für Konkurrenz und Status ebenso wie für Kooperation, Bindung und Fürsorge. Reproduktive Unterschiede beeinflussen die Ausgangslage, legen aber weder eine vollständig weibliche Fürsorgenatur noch einen von Betreuung biologisch entkoppelten Mann fest. Mit Paarbindung und Elternschaft stellt sich zugleich die Frage, wie Sexualität, sexuelle Selektion und Partnerwahl in dieses Bild einzuordnen sind.

Dass Fürsorge bei beiden Geschlechtern möglich ist, bedeutet dabei keine Behauptung identischer reproduktiver Beiträge oder identischer durchschnittlicher Elternpraxis. Die körperliche Ausgangsinvestition der Mutter bleibt asymmetrisch, und tatsächliche Betreuung ist in vielen Gesellschaften ungleich verteilt. Die entscheidende empirische Aussage ist enger: Aus dieser Asymmetrie folgt keine vollständige psychologische Spezialisierung, nach der Fürsorge grundsätzlich weiblich und männliche Beteiligung biologisch randständig wäre. Für die spätere historische Analyse bleibt damit offen, welche Formen der Arbeitsteilung unter welchen Bedingungen entstanden und stabilisiert wurden.

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 Anisogamie und den körperlichen Kosten von Schwangerschaft und Laktation ergeben sich unterschiedliche biologische Ausgangsbedingungen, unter denen unterschiedliche Selektionsdrücke plausibel werden. Daraus lässt sich jedoch keine heutige Verhaltensregel deduzieren. 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)

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, 2016; 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)

Damit trägt eine differenzierte Aussage: Männer zeigen im Durchschnitt höheren Sexualtrieb und größere Offenheit für unverbindlichen Sex; bei langfristigen Partneridealen gewichten Männer körperliche Attraktivität und Frauen Ressourcen durchschnittlich unterschiedlich. Altersmuster unterscheiden sich je nach Messgegenstand. Diese Befunde sind teilweise kulturübergreifend stabil und mit sexueller Selektion vereinbar. Sie sind probabilistische Präferenzen und Verhaltensneigungen, keine individuellen Gesetze und keine vollständigen Modelle realer Partnerwahl. Gerade die unterschiedliche Stabilität dieser Merkmale führt zur Frage, wie biologische Disposition, Entwicklung, Kultur und soziale Ökologie zusammenwirken.

2.5 Plastizität, Kulturabhängigkeit und biologische Wechselwirkungen

Die bisherigen Befunde sprechen gegen eine einfache Alternative zwischen Biologie und Kultur. Biologische Systeme entwickeln und regulieren sich in Umwelten; ihre Reaktionsfähigkeit ist selbst Teil der Biologie. Umgekehrt bedeutet Plastizität nicht, dass Merkmale beliebig formbar wären. Manche Unterschiede bleiben unter sehr verschiedenen

Bedingungen stabil, andere verändern ihre Größe oder praktische Bedeutung deutlich.

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 Umweltresponsivität eines biologischen Systems 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 genetischen Moderation 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 koexistieren. Plastizität hebt die Ausgangsdifferenz nicht auf, und die Ausgangsdifferenz verhindert nicht ähnliche relative Anpassung. (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 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. Manche Unterschiede – etwa körperlicher Dimorphismus oder der durchschnittlich höhere männliche Sexualtrieb – bleiben über viele Bedingungen hinweg relativ stabil. Andere, etwa Wettbewerbswahl, väterliche Hormonprofile oder Ressourcenpräferenzen, reagieren deutlich auf Situation, Lebensphase und soziale Ökologie. Ein Unterschied kann kulturübergreifend stabil sein und trotzdem durch Entwicklung mitgetragen werden; ein anderer kann stark auf institutionelle Bedingungen reagieren, obwohl biologische Dispositionen an seiner Entstehung beteiligt sind. Stabilität beweist keine bestimmte evolutionäre Ursache, und Veränderlichkeit beweist keine rein soziale Erzeugung.

2.6 Reichweite und Grenzen biologischer und evolutionspsychologischer Aussagen

Aus den Einzelbefunden ergibt sich eine gestufte Reichweite biologischer und evolutionspsychologischer Aussagen. Am sichersten sind direkt beobachtbare körperliche und reproduktionsbiologische Unterschiede. Unterschiede in Muskelmasse, absoluter Kraft und reproduktiver Organisation sind teilweise groß und biologisch robust. Sie sagen jedoch zunächst nur etwas über die untersuchten körperlichen Merkmale aus.

Auch bei Verhalten finden sich belastbare durchschnittliche Unterschiede. Physische Aggression, Risikobereitschaft, Sexualtrieb, Soziosexualität und einzelne Partnerpräferenzen unterscheiden sich im Mittel zwischen Männern und Frauen;

andere Merkmale, etwa allgemeine Kooperation oder Statusmotivation, unterscheiden sich kaum beziehungsweise nur gering. Diese Befunde sind statistische Gruppenaussagen. Ihre Effektgrößen reichen von klein bis deutlich, und ihre praktische Bedeutung hängt stärker als bei vielen körperlichen Merkmalen von Messdefinition, Situation und Population ab.

Ein Gruppenunterschied verändert Wahrscheinlichkeiten, erlaubt aber keine sichere psychologische Diagnose eines konkreten Menschen. Große Überlappung macht einen Mittelwertsunterschied nicht unwirklich; ein großer Mittelwertsunterschied macht die Gruppenzugehörigkeit umgekehrt nicht zu einer vollständigen Beschreibung des Individuums. Ebenso ist biologische Mitbedingung mit Plastizität vereinbar. Wettbewerb, hormonelle Reaktionen, väterliche Investition und Ressourcenpräferenzen können sich mit Situation, Lebensphase oder sozialer Umwelt verändern, ohne dadurch biologisch irrelevant zu werden.

Noch vorsichtiger ist die Reichweite evolutionärer Erklärungen. Sexuelle Selektion, elterliche Investition oder unterschiedliche Selektionsdrücke können robuste heutige Muster funktional einordnen. Je weiter eine Erklärung jedoch eine konkrete menschliche Vorgeschichte rekonstruiert, desto schwerer lässt sie sich direkt prüfen. Ein heute beobachteter Geschlechtsunterschied und eine plausible evolutionäre Erklärung besitzen deshalb nicht denselben Evidenzstatus. Kulturübergreifende Stabilität ist mit evolutionären Ursachen vereinbar, beweist sie aber nicht; kulturelle Veränderlichkeit beweist umgekehrt keine rein soziale Erzeugung.

Für die folgenden Kapitel ergibt sich daraus eine feste methodische Grenze. Reale Unterschiede werden als reale Befunde behandelt, ohne sie in männliche oder weibliche Wesensgesetze zu übersetzen. Evolutionspsychologische

Modelle dürfen Erklärungen anbieten, müssen ihre Prüfbarkeit und Unsicherheit sichtbar halten. Und aus keiner dieser Ebenen folgt unmittelbar, welche Rolle Männer oder Frauen gesellschaftlich übernehmen sollten. Kapitel 2 liefert biologische Möglichkeiten, statistische Wahrscheinlichkeiten und Grenzen. Es erklärt noch nicht, warum konkrete Gesellschaften daraus bestimmte Arbeitsteilungen, Familienordnungen, Machtstrukturen oder Männerbilder formen. Genau diese historische und kulturelle Formung ist der nächste Untersuchungsschritt.

Diese Hierarchie der Aussagekraft ist selbst ein Ergebnis des Kapitels. Sie verhindert zwei symmetrische Verkürzungen. Die eine behandelt jede Kontextabhängigkeit als Beweis, dass biologische Unterschiede bedeutungslos seien. Die andere behandelt jeden robusten Mittelwertsunterschied als Beweis einer fixen, universellen Geschlechterordnung. Beides wird von den Befunden nicht getragen. Zwischen einem reproduktionsbiologischen Unterschied, einem mittleren Verhaltensunterschied, einer hormonellen Korrelation, einer kontextabhängigen Präferenz und einer evolutionären Rekonstruktion liegen unterschiedliche Erkenntnisschritte. Die folgenden Kapitel müssen diese Stufen beibehalten, wenn biologische Ausgangsbedingungen mit Geschichte, Sozialisation und gegenwärtigen Deutungsmodellen verbunden werden.

Biologische Beiträge markieren Ausgangsbedingungen und Wahrscheinlichkeiten, bestimmen aber weder konkrete Institutionen noch historische Rollenordnungen. Deshalb richtet sich der nächste Schritt auf die Frage, wie Gesellschaften Unterschiede, Ressourcen und wiederkehrende Anforderungen kulturell und institutionell geformt haben.

Kapitel 3 Historische und kulturelle Formung

Kapitel 2 hat gezeigt, dass körperliche und reproduktive Geschlechtsunterschiede sowie einzelne durchschnittliche Verhaltensunterschiede reale Ausgangsbedingungen sein können, aber noch keine gesellschaftliche Rolle erklären. Kapitel 3 verschiebt deshalb die Perspektive. Es fragt nicht, welche Männerrollen „natürlich“ sind, sondern unter welchen materiellen, institutionellen und kulturellen Bedingungen bestimmte Aufgaben, Rechte und Erwartungen wahrscheinlicher, dauerhafter oder normativ aufgeladen wurden. Die historische Evidenz ist dabei ungleich verteilt: Für frühe Subsistenzformen 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. Das Kapitel entwickelt daher keine Weltgeschichte der Männlichkeit, sondern prüft Mechanismen, Kontinuitäten, Brüche und Gegenbeispiele.

3.1 Frühe Gesellschaftsformen und historische Variabilität

Frühe Gesellschaftsformen lassen sich nicht auf ein einziges Modell von Männlichkeit oder Geschlechterordnung reduzieren. 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 Foragern Rangunterschiede, Eigentumsrechte und

institutionalisierte Ungleichheit dokumentiert. Gegenwärtige oder historisch jüngere Forager 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 foragerischen 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 Inferenz, 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., 2021; 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. 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.

3.2 Sesshaftigkeit, Landwirtschaft, Eigentum, Erbe und Verwandtschaft

Der Übergang zu Sesshaftigkeit und Landwirtschaft war ebenfalls kein einzelner Schalter, der automatisch dauerhafte Ungleichheit oder eine bestimmte Geschlechterordnung erzeugte. 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 Pastoralismus stärker zwischen Generationen übertragen werden können als die vor allem körperlichen Fähigkeiten und sozialen Beziehungen, auf denen Forager und 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 patrilineal und patrilokal geprägte Sozialorganisation mit weiblicher Exogamie erkennen. 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 eine direkt rekonstruierte patrilokale Pedigree-Struktur. 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. Sie können weibliche Erbwege und Verwandtschaftskontinuitäten stärken, bedeuten jedoch weder Matriarchat noch automatisch Geschlechtergleichheit. Insgesamt ergibt sich aus Sesshaftigkeit, Produktion, Eigentum, Erbe und Verwandtschaft keine lineare Ursprungsgeschichte. Diese Faktoren schaffen vielmehr unterschiedliche Möglichkeiten, soziale Unterschiede über Generationen zu stabilisieren. Ob daraus politische Privilegien, Schutzpflichten oder formal ungleiche Rechte entstehen, ist eine weitere institutionelle Frage.

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)

Ähnlich vorsichtig muss Staatlichkeit behandelt werden. 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)

Auch Religion ist weder eine einzige Ursache noch bloß ein passiver Spiegel materieller Verhältnisse. 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)

Damit ergibt sich keine Kette Krieg → Staat → Recht → Religion → Patriarchat. Der belastbare Befund ist enger: militärische Rollen, politische Institutionen, Rechtsordnungen und religiöse Autoritäten können Geschlechterrollen strukturieren, verstärken, begrenzen oder reformieren. Welche Wirkung sie entfalten, hängt von Zeit, Region, Ressourcen, Verwandtschaft und konkreten Institutionen ab.

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 Care 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 Hausarbeit und Care, arbeiteten aber zugleich in Landwirtschaft, Textilien, Verarbeitung, Handel und Dienstleistungen. Whittles neuere

Rekonstruktion auf Basis von work-task-Daten 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 affektiver, moralisch erziehender und fürsorglicher Vaterschaft gut dokumentiert. Väterliche Autorität, Versorgung, Erziehung und emotionale Bindung existierten damit in unterschiedlichen Mischungen nebeneinander. (Bailey, 2010; Lanzinger, 2026)

Für die Geschichte männlicher Rollen folgt daraus: Der vorindustrielle Mann war nicht einfach der außerhäusliche Erwerbstätige einer ökonomisch passiven Hausfrau. Männer und Frauen arbeiteten in einer gemeinsamen, wenn auch geschlechtlich strukturierten Haushaltsökonomie. Erst die tiefgreifende Veränderung von Arbeitsort und Lohnbeziehung machte eine schärfere Trennung von Erwerbs- und Familiensphäre möglich.

3.5 Industrialisierung, Erwerbsarbeit und das Breadwinner-Ideal

Industrialisierung veränderte dieses Verhältnis tiefgreifend, aber weder plötzlich noch überall auf dieselbe Weise. 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 Breadwinner-Muster 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 breadwinning 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 Male-Breadwinner/Female-Homemaker-Modell 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.

3.6 Kontinuitäten, Brüche und Grenzen einer einheitlichen Geschichte der Männlichkeit

Die historische Untersuchung zeigt damit weder eine unveränderte männliche Rolle seit der Vorgeschichte noch eine vollständig frei erfundene Geschichte der Männlichkeit. Einige Muster wiederholen sich über sehr unterschiedliche Kontexte: geschlechtliche Arbeitsteilung, eine häufig höhere männliche Beteiligung an körperlich riskanten oder militärischen Tätigkeiten sowie männliche Beiträge zu Versorgung und

Schutz. Diese Wiederkehr ist historisch relevant. Sie ist aber keine ungebrochene Kontinuität eines einzigen Rollenprofils und begründet keine automatische 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 Forager 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 Breadwinner-Modell. Die Vorstellung eines Mannes, dessen zentrale Familienfunktion im außerhäuslichen Erwerb liegt, während die Ehefrau primär für Haushalt und Care 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.

Kapitel 3 trägt damit eine bedingte historische Erklärung. Biologische Ausgangsunterschiede und wiederkehrende funktionale Anforderungen können Handlungsmöglichkeiten strukturieren; konkrete Männerrollen entstehen jedoch erst aus dem Zusammenspiel von Ressourcen, Institutionen, Verwandtschaft, Recht, Religion, Arbeitsorganisation und

kultureller Deutung. Geschichte erklärt, welche Erwartungen verfügbar, privilegiert oder verpflichtend werden konnten. Sie erklärt noch nicht, wie ein konkreter Junge oder Mann diese Erwartungen erlebt, internalisiert, ablehnt oder verändert. Diese Vermittlung zwischen gesellschaftlicher Rolle und individuellem Menschen ist Gegenstand von Kapitel 4.

Historische Ordnungen erklären, welche Rollen verfügbar, privilegiert oder verpflichtend werden konnten. Wie ein konkreter Mensch solche Erwartungen erlebt, übernimmt, zurückweist oder verändert, entscheidet sich jedoch in Entwicklung und Sozialisation.

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?

Kapitel 3 hat gezeigt, dass gesellschaftliche Männerrollen historisch entstehen, sich verändern und unter unterschiedlichen materiellen, rechtlichen und kulturellen Bedingungen verschieden ausprägen können. Offen bleibt damit, wie solche Erwartungen in einem konkreten Menschen psychologisch wirksam werden. Geschichte besitzt keine Psyche, Kultur empfindet keine Scham, und eine gesellschaftliche Norm wird nicht dadurch zur persönlichen Identität, dass sie existiert. Zwischen gesellschaftlicher Struktur und individuellem Selbstverständnis liegen Entwicklungsprozesse: biologische und temperamentelle Ausgangsbedingungen, Beziehungen, Familie, Gleichaltrige, Institutionen, Anerkennung und Ausschluss, Körper- und Sexualerfahrungen, Medien sowie spätere Möglichkeiten der Veränderung.

Zwei Jungen können deshalb unter ähnlichen gesellschaftlichen Bedingungen aufwachsen und dennoch sehr unterschiedliche Männer werden. Sozialisation ist keine Kopie von Gesellschaft, sondern ein transaktionaler Prozess, in dem Menschen ihre Umwelt mitprägen und auf dieselben Einflüsse unterschiedlich reagieren. Entscheidend ist deshalb, diese Vermittlungsprozesse sichtbar zu machen, ohne allgemeine Entwicklungspsychologie nachträglich zu „vermännlichen“ und ohne reale geschlechtsspezifische Normen, Unterschiede oder soziale Sanktionen aus methodischer Vorsicht unsichtbar

werden zu lassen. Die kulturelle Reichweite der Forschung ist dabei unterschiedlich: Insbesondere Teile der Bindungs-, Männlichkeits- und Psychotherapieforschung beruhen stark auf westlichen beziehungsweise hochindustrialisierten Populationen. Geschlechtsspezifische Aussagen werden deshalb populations- und kontextbezogen gelesen, nicht als kulturunabhängige Universalien.

4.1 Temperament, Bindung und frühe psychologische Entwicklung

Gesellschaftliche Erwartungen treffen nicht auf einen psychologisch leeren Menschen. 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.

Auch Bindung bezeichnet keine feste Persönlichkeitseigenschaft. Gemeint ist 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. Bindung ist damit relationale Erfahrung, nicht bloß ein Etikett des Kindes. Auch über die Zeit ist sie veränderbar: Metaanalysen zeigen nur moderate Stabilität, die mit zunehmendem Zeitabstand abnimmt (Opie et al., 2021; Pinquart et al., 2013).

Frühe Beziehungserfahrungen sind deshalb weder bedeutungslos noch biografisch determinierend. 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.

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. Metaanalysen zeigen kleine bis moderate Zusammenhänge zwischen väterlicher Beteiligung, Wärme oder Sensitivität und verschiedenen Entwicklungsmaßen. Aktuelle Synthesen finden positive Beziehungen zur frühen sozial-emotionalen Entwicklung, zu kognitiven Maßen und zur Emotionsregulation, ohne daraus einen pauschalen oder exklusiv männlichen Entwicklungsmechanismus ableiten zu können (Rodrigues et

al., 2021; Zheng et al., 2026). Väter können damit eigene, nicht auf andere Beziehungen reduzierbare Beziehungserfahrungen und Entwicklungsbeiträge leisten. Daraus folgt jedoch keine universelle, biologisch exklusive Vaterfunktion und auch keine notwendige Voraussetzung männlicher Identität.

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.

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 Peer-Einflüsse 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.

Besonders sichtbar wird diese Wechselwirkung bei Zurückweisung und Mobbing. Längsschnittlich sagt Viktimisierung spätere internalisierende Belastung wie Angst oder depressive Symptome voraus; umgekehrt sagen bereits vorhandene internalisierende Schwierigkeiten auch spätere Viktimisierung voraus. Diese wechselseitige Vorhersage belegt

keine einfache Ein-Ursachen-Kette. Ausschluss ist damit weder folgenlos noch ein psychologisches Schicksal. Relevant ist außerdem, ob neben Ablehnung andere Beziehungen, Freundschaften oder Räume der Zugehörigkeit bestehen.

Auch Status ist kein einheitliches Phänomen. Gemocht zu werden, Freundschaften zu besitzen und als populär oder einflussreich zu gelten, sind verschiedene Dinge. Einfluss kann über Einschüchterung und Dominanz entstehen, aber ebenso über Kompetenz, Kooperation oder Prestige. Wer Status bei Jungen nur als Dominanz liest, übersieht einen erheblichen Teil sozialer Anerkennung. Umgekehrt wäre es ebenso verkürzt, Wettbewerb und Hierarchie aus Angst vor Stereotypen als unwichtig zu behandeln.

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.

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 Outcomes verbunden; Selbstselektion und andere Kontextfaktoren begrenzen jedoch kausale Schlüsse. Trainerverhalten, Teamklima, Leistungsdruck und konkrete Sportkultur können die Erfahrung zusätzlich prägen. Sport ist

deshalb weder automatisch Charakterbildung noch bloß ein Ort problematischer Männlichkeitsnormen. 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?

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.

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 Peergruppen Härte, Selbstkontrolle und emotionale Zurückhaltung als männlich gelten und Abweichungen sanktioniert werden können. Diese Forschung ist allerdings häufig korrelativ und stark westlich geprägt; sie belegt deshalb keine einheitliche soziale Ursache. Daraus folgt nicht, dass Jungen grundsätzlich keine Verletzlichkeit zeigen oder erleben.

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 höherem Selbststigma 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.

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.

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.

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 pubertäres

Timing ist kein Schicksal: Frühe Reifung hängt mit leicht erhöhten psychischen Risiken zusammen, die Effekte sind jedoch klein und nicht spezifisch männlich.

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.

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.

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.

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.

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.

Influencer bieten nicht nur Bilder, sondern Lebensstile, Routinen und Deutungen an. Parasoziale Nähe, 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. Einem Account zu folgen bedeutet deshalb weder Identifikation noch 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.

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 heterogen. 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.

Viele soziale Plattformen können Auswahlprozesse technisch verstärken. Wer bestimmte Inhalte ansieht, kommentiert oder länger betrachtet, erhält häufig mehr Ähnliches. 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 die Exposition gegenüber einem bereits gewählten Themenfeld verdichten, ohne daraus allein eine Einstellungsänderung oder Radikalisierung abzuleiten. Nutzerentscheidung und algorithmische Verstärkung bilden Rückkopplungen.

Digitale Räume sind zudem nicht nur Vergleichs- oder Risikoumwelten. Online-Freundschaften, Gaming-Communities und andere Gruppen können Zugehörigkeit, Unterstützung und Sozialkapital ermöglichen; für manche vulnerable Jugendliche können solche Beziehungen besonders relevant sein. Dieselben Räume können allerdings ebenso Normdruck, Konflikt oder abgeschlossene Deutungsmilieus erzeugen. Für die individuelle Entwicklung ergibt sich deshalb kein einfacher Medienpfeil. Digitale Umwelten treffen auf vorhandene Körperbilder, sexuelle Fragen, Statusbedürfnisse, Einsamkeit, Interessen und Überzeugungen und verändern zugleich, was sichtbar und wiederholt angeboten wird. Diese Rückkopplungslogik macht verständlich, warum identische Inhalte für unterschiedliche Jungen unterschiedliche Bedeutungen annehmen können.

4.7 Krisen, Reflexion, Therapie und Veränderbarkeit

Die bisherige Entwicklungsgeschichte wäre missverständlich, wenn sie wie eine Kette dauerhafter Prägungen gelesen würde. Persönlichkeit, Bindung und Selbstbilder zeigen Stabilität, aber keine Starrheit. Bindungsmuster weisen über die Entwicklung eine mittlere Stabilität auf, die mit größeren Zeitabständen abnimmt. Auch spätere Lebensereignisse können Muster

verändern. Veränderbarkeit ist dabei merkmals- und kontextspezifisch; sie bedeutet weder Instabilität noch beliebige Formbarkeit. Frühere Erfahrungen schaffen damit Pfade, keine endgültigen psychologischen Zustände.

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.

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.

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.

Damit lässt sich die Leitfrage dieses Kapitels präziser beantworten. Gesellschaftliche Vorstellungen werden nicht direkt in einen Menschen eingeschrieben. Sie treffen auf temperamentelle Ausgangsbedingungen und frühe Beziehungen, werden in Familie, Peergruppen, Schule, Sport und anderen sozialen Räumen modelliert, bestätigt oder zurückgewiesen, verbinden sich mit Erfahrungen von Anerkennung, Körper, Sexualität und Beziehung und werden in digitalen Umwelten erneut gespiegelt und verstärkt. Jeder dieser Einflüsse besitzt reale Wirkungsmöglichkeiten; keiner erklärt für sich einen Mann. Entwicklung entsteht aus ihrem Zusammenspiel und bleibt zugleich veränderbar.

Mit diesem Vermittlungsmodell ist nun die Grenze von Kapitel 4 erreicht. Es erklärt, warum gemeinsame biologische und kulturelle Bedingungen sehr unterschiedliche männliche Lebensläufe hervorbringen können. Noch offen ist, was geschieht, wenn sich die gesellschaftlichen Bedingungen selbst verändern: wenn Bildungswege, Arbeitswelt, ökonomische Rollen, Partnerschaft, Vaterschaft, Dating und digitale Öffentlichkeit neue Anforderungen und Möglichkeiten erzeugen. Erst auf dieser Grundlage kann Kapitel 5 prüfen, welche gegenwärtigen Veränderungen unterschiedliche Männer tatsächlich treffen – und ob daraus für bestimmte Gruppen Belastungen, Anpassungsprobleme, neue Freiheiten oder Orientierungskonflikte entstehen.

Individuelle Entwicklung vollzieht sich nicht außerhalb gesellschaftlicher Veränderungen. Bildung, Arbeit, Partnerschaft, digitale Kommunikation und psychische Belastungen verändern die Bedingungen, unter denen Männer ihre Rollen und Beziehungen heute gestalten.

Kapitel 5 Gegenwärtige Transformation

5.1 Ausgangspunkt und Struktur der gegenwärtigen Transformation

Kapitel 4 hat gezeigt, dass gesellschaftliche Erwartungen nicht direkt und gleichförmig in individuelle Identität übersetzt werden. Sie treffen auf unterschiedliche Biografien, Beziehungen, soziale Lagen und persönliche Deutungen. Für die Gegenwart stellt sich deshalb eine präzisere Frage: Welche Bedingungen männlichen Lebens verändern sich tatsächlich – und was folgt daraus für unterschiedliche Männer?

Die folgenden Befunde betreffen vor allem Deutschland und, wo ausdrücklich kenntlich, vergleichbare westliche Gesellschaften oder einzelne internationale Plattformstudien. Sie ergeben keine einheitliche Entwicklung „des Mannes“. Sichtbar wird vielmehr 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.

5.2 Bildung, Arbeit und wirtschaftlicher Strukturwandel

Bildung und Arbeit gehören zu den Feldern, in denen sich gesellschaftlicher Wandel für Männer besonders konkret zeigt. Die Befunde sprechen weder für einen einheitlichen männlichen Abstieg noch dafür, geschlechtsspezifische

Unterschiede für bedeutungslos zu erklären. 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, 2025; Destatis, 2026)

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, 2026; 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 exponiert; aktuelle ILO-Analysen finden deshalb in weiblich dominierten Berufen eine höhere potenzielle GenAI-Exposition 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)

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. 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, 2025; Destatis, 2026)

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. Das klassische Ernährermodell ist damit strukturell weniger notwendig und zugleich nicht verschwunden. 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, 2026; 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. 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, 2025; Destatis, 2026)

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, 2025; Gambaro et al., 2024)

Vaterschaft verändert sich deshalb eher durch Erweiterung als durch vollständige Ablösung älterer Rollen. Für 2022 geborene Kinder bezog bei 46,3 Prozent mindestens ein Vater Elterngeld; zugleich blieb die Bezugsdauer deutlich kürzer als bei Müttern. 2025 planten männliche Elterngeldbeziehende durchschnittlich 3,8 Monate, Frauen 14,9 Monate. Der Väterreport 2023 zeigt außerdem eine deutliche Lücke zwischen Anspruch und Praxis: Etwa jeder zweite Vater würde

gern die Hälfte der Kinderbetreuung übernehmen, tatsächlich gelingt dies nur etwa jedem fünften. (Destatis, 2025; Destatis, 2026; BMFSFJ, 2023)

Es zeigt sich daher kein einfacher Übergang vom Versorger zum Fürsorger, sondern eine Überlagerung. In vielen Familien erweitert sich das Rollenprofil: Von Männern wird weiterhin häufig hohe Erwerbsbeteiligung erwartet und praktiziert; zugleich sind Präsenz, Betreuung und partnerschaftliche Beteiligung stärker Teil des Vater- und Partnerbildes geworden. Für manche Männer kann diese Kombination anspruchsvoller sein als ein engeres älteres Rollenprofil. Ob sie als Bereicherung, Überforderung oder Identitätskonflikt erlebt wird, lässt sich aus Struktur- und Zeitverwendungsdaten jedoch nicht ableiten.

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)

Deutlich robuster ist der Befund ungleicher 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)

Aus diesen Befunden folgt keine allgemeine Hypergamie-These. 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)

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, 2024; Giustozzi, 2023)

Gleichzeitig widersprechen repräsentative Einsamkeitsdaten einer pauschalen Männerkrise. 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, 2025; Diabaté et al., 2024)

Auch psychische Gesundheit zeigt kein simples männliches Defizitmuster. 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, 2024; Destatis, 2025)

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, 2026; Starkey & Moore, 2026)

Das Gesamtbild ist deshalb weder Entwarnung noch ein einheitliches männliches Defizit. Bestimmte Männer verfügen über weniger soziale Unterstützung, suchen seltener professionelle psychische Hilfe und sind bei tödlichem Suizid stark überrepräsentiert. Diese Befunde sind in ihrer Schwere ernst zu nehmen, auch wenn Männer in Deutschland nicht generell häufiger Einsamkeit oder depressive Symptome berichten als Frauen. Sinnvoller ist es, Risikokonstellationen zu unterscheiden: geringe soziale Einbindung, ökonomische Belastung, Partnerschaftsverlust, Substanzprobleme, restriktive Hilfenormen und fehlende Zugänge zu Unterstützung können sich überlagern – müssen es aber nicht.

5.6 Unterschiedliche Männer, unterschiedliche Transformationen

Spätestens hier zeigt sich, wie wenig „der moderne Mann“ als einheitliche soziale Lage taugt. 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 ist ein männlicher Alleinversorger strukturell weniger notwendig. 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 Kontextachsen, sind in den verwendeten Evidenzen jedoch nicht gleichmäßig genug abgedeckt, um daraus eine eigene Gesamtklassifikation abzuleiten. So bleiben gemeinsame Veränderungen sichtbar,

ohne ihnen einen gemeinsamen Kausalmechanismus zu unterstellen.

5.7 Krise, Anpassung, Übergang oder größere Vielfalt?

Damit lässt sich die Ausgangsfrage des Kapitels beantworten. Mehrere Bedingungen männlichen Lebens verändern sich nachweisbar: Die institutionelle Notwendigkeit eines männlichen Alleinversorgers ist geringer geworden, Erwartungen an Partnerschaft und Vaterschaft sind breiter, Teile des Arbeitsmarkts verschieben sich, digitale Partnerwahl macht Konkurrenz und Aufmerksamkeit in bestimmten Populationen sichtbarer, und Unterschiede in sozialer Einbindung sowie psychischer Versorgung bilden ein relevantes Belastungsfeld. Diese Strukturveränderungen und Problemindikatoren sind empirisch fassbar; ihre Bündelung zu einem einzigen Transformationsprozess wäre bereits eine Interpretation. Eine allgemeine männliche Identitätskrise ergibt sich daraus nicht.

Eine solche Gesamtbeschreibung verlangt mehr als das Nebeneinander einzelner Problembefunde. Hilfreiche Prüffragen sind, wie breit eine Belastung verbreitet ist, ob sie nachweisbar das männliche Selbstverständnis betrifft, ob mehrere Lebensbereiche in eine ähnliche Richtung weisen, wie dauerhaft die Entwicklung ist und ob erkennbare Funktionsbeeinträchtigungen entstehen. Das ist weder eine klinische Definition noch eine Liste notwendiger Bedingungen für jede gruppenspezifische Krise. Die Fragen sollen lediglich verhindern, voneinander unabhängige Probleme allein wegen ihres gemeinsamen Geschlechtsbezugs zu einer Gesamtkrise zusammenzuziehen. Gerade bei Breite, Identitätsbezug und gemeinsamem Mechanismus bleibt die Evidenz begrenzt. Bildungs- und Arbeitsmarktnachteile konzentrieren sich auf

bestimmte Gruppen; Frauenautonomie verändert frühere Arrangements, beweist aber keinen allgemeinen männlichen Statusverlust; Familienrollen überlagern sich, statt schlicht zu verschwinden; digitale Datingasymmetrien betreffen spezifische Plattformpopulationen; und schwere männliche Gesundheitsbefunde stehen neben Gegenbefunden bei Einsamkeit und depressiver Symptomatik.

Die sparsamste Synthese ist daher keine einzige Transformationsgeschichte, sondern mehrere parallele Veränderungen. In einzelnen Feldern erweitern oder pluralisieren sich Rollen, und für bestimmte Gruppen können daraus Anpassungs- oder Orientierungskonflikte entstehen. Ältere Rollenmodelle verlieren Exklusivität, ohne bedeutungslos zu werden. Ein Mann kann weiterhin Versorger sein und zugleich als präsenter Vater gefordert sein; Erwerbsstatus kann für manche stark identitätsrelevant bleiben, während andere Männer breitere Selbstdefinitionen leben. Belastungen können sich dort verdichten, wo unsichere Erwerbslage, geringe soziale Unterstützung, Partnerschaftsverlust, geringe digitale Resonanz, Substanzprobleme oder restriktive Hilfenormen zusammentreffen. Ein einheitlicher Krisenmechanismus ist daraus jedoch nicht belegt; auch „Übergang“ bleibt eine interpretative Verdichtung und keine direkt gemessene gesellschaftliche Zustandsvariable.

Gegenbefunde zu einer allgemeinen Krise relativieren weder schwere Einzelprobleme noch die Möglichkeit echter Krisen in bestimmten Gruppen oder bei Männern, die stark an frühere Rollen gebunden sind. Kapitel 5 identifiziert dafür plausible Risikokonstellationen, kann ihre Verbreitung und ihren direkten Identitätsbezug aber nicht zuverlässig quantifizieren. „Männliche Identitätskrise“ trägt deshalb nicht als

Gesamtbeschreibung; für begrenzte Konstellationen bleibt der Begriff eine prüfbare Hypothese. Belastbarer ist die Schlussformel: Mehrere gesellschaftliche Bedingungen verändern sich parallel, ihre Belastungen sind ungleich verteilt, und für bestimmte Männer entstehen Anpassungs- und Orientierungskonflikte – zugleich sprechen deutliche Gegenbefunde gegen einen allgemeinen männlichen Niedergang. Erst auf dieser Grundlage kann Kapitel 6 untersuchen, wie Red Pill und Manosphere reale Teilbefunde auswählen, verbinden und zu umfassenderen Deutungsmodellen formen.

In diesem heterogenen Wandel entstehen Deutungsangebote, die reale Spannungen benennen, sie aber unterschiedlich erklären und zuspitzen. Red Pill und digitale Manosphere werden daher im nächsten Kapitel weder pauschal verworfen noch als geschlossene Wahrheit behandelt, sondern als zeitgenössische Modelle geprüft.

Kapitel 6 Zeitgenössische Deutungsmodelle

6.1 Begriffsklärung und innere Vielfalt der Manosphere

Der Begriff „Manosphere“ bezeichnet keine Organisation mit Mitgliedschaft, Führung oder verbindlichem Programm. In der Forschung dient er 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 dieses Projekt 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 Arbeitsheuristik, keine offizielle oder zeitlose Taxonomie. 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 eigenen Selbstbeschreibung 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.

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.

6.2 Ausgangsdiagnosen, Erfahrungen und legitime Bedürfnisse

Bevor Red-Pill-Deutungen über Männer, Frauen und Beziehungen geprüft werden, muss zunächst geklärt werden, auf welche Erfahrungen sie überhaupt antworten. In klassischen Quellen von The Red Pill steht sexuelle Strategie ausdrücklich im Zentrum. Zugleich beschreibt die kuratierte Community-Selbstbeschreibung das Angebot als Gegenentwurf

zu einer Kultur, der eine positive männliche Identität fehle. In viel gelesenen Ratgebertexten erscheinen daneben sexuelle Unerfahrenheit, enttäuschte Beziehungen, geringe Selbstachtung, fehlende Grenzen, körperliche Unsicherheit und Orientierungslosigkeit. Angeboten werden Training, Disziplin, Zielarbeit, soziale und sexuelle Kompetenz, finanzielle Selbstständigkeit, Grenzsetzung und eine männliche Gemeinschaft (r/TheRedPill Sidebar, 2012–; redpillschool, 2015; MrSimple333 2016). Solche Primärquellen zeigen, welche Probleme und Lösungen das Milieu selbst formuliert; sie zeigen nicht, wie typisch diese Erfahrungen für seine Nutzer oder für 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).

Das passt zur bereits erarbeiteten Gegenwartsanalyse dieses Buches. Kapitel 5 hat reale Asymmetrien und Belastungen in Bildung, Erwerb, Dating, sozialer Einbindung und Hilfenutzung für bestimmte Männer beschrieben, zugleich aber eine allgemeine männliche Identitätskrise verworfen. Gerade deshalb darf 6.2 nicht vom Vorhandensein einzelner Belastungen auf eine gemeinsame Ursache schließen. Manche der angesprochenen Bedürfnisse – Zugehörigkeit, Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Orientierung oder der Umgang mit Ablehnung – sind zunächst menschlich. Dass sie in einem männlich codierten Raum verhandelt werden, macht sie nicht automatisch zu spezifisch männlichen Defiziten. Das schließt nicht aus, dass Häufigkeit, Auslöser oder Ausdrucksformen zwischen Gruppen unterschiedlich verteilt sein können; solche Unterschiede müssen jeweils eigenständig belegt werden.

Damit entsteht die entscheidende Trennung. Eine Erfahrung kann real sein, obwohl ihre Deutung nicht trägt. Zurückweisung beweist keine bestimmte weibliche Partnerwahlregel. Sexuelle Unsicherheit beweist keine Alpha/Beta-Hierarchie. Einsamkeit beweist keine allgemeine Krise männlicher Identität. Und das Bedürfnis nach Orientierung, Zugehörigkeit, Selbstachtung, körperlicher Entwicklung oder klaren Grenzen macht weder eine Red-Pill-Diagnose noch ihre Geschlechtertheorie wahr.

Der stärkste Steelman lautet daher nicht, Red Pill habe „recht“, sondern dass solche Modelle diffuse oder beschämende Erfahrungen in eine verständliche Sprache, eine Gemeinschaft und konkrete Handlungsregeln übersetzen. Darin liegt ein nachvollziehbarer Teil ihrer Attraktivität. Das epistemische Problem beginnt dort, wo nützliche Alltagspraktiken und reale Schmerzpunkte mit umfassenden Erklärungen über männlichen Wert, weibliches Verhalten und sexuelle Hierarchien zu einem Paket verschmelzen. Diese Bestandteile müssen deshalb getrennt geprüft werden. Besonders deutlich wird diese Trennung bei den Kategorien Alpha und Beta, bei Statusvorstellungen und bei der Rolle von Selbstoptimierung.

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).

Der stärkste Steelman ist deshalb nicht die Behauptung zweier unveränderlicher biologischer Kasten, sondern ein Rang- und Verhaltensmodell: Männer können in Situationen unterschiedlich auftreten und Eigenschaften entwickeln, die ihnen mehr soziale oder sexuelle Durchsetzung verschaffen sollen. Dennoch zeigt eine systematische Inhaltsanalyse von The Red Pill, 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 freiwillig gewährte Deferenz 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 Assertivität 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 Deferenz 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. Unsicherheit und Bedrohung können die Präferenz für dominante Führung erhöhen, während andere Kontexte prestigebasierte Führung begünstigen. 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).

Damit fehlt die wissenschaftliche Grundlage für eine allgemeine Alpha/Beta-Persönlichkeitstypologie oder einen eindimensionalen Rang, der den „Wert“ eines Mannes abbildet. Status ist real, aber domänenspezifisch, relational und kontextabhängig. Ein Mann kann in einem Feld anerkannt und in einem anderen unerfahren sein; hohe soziale Stellung ist weder moralischer Wert noch vollständige Aussage über Attraktivität. Hinzu kommt, dass Statusstreben in der psychologischen Forschung nicht als exklusiv männliches Motiv behandelt wird. Selbst wenn Männer in einzelnen Konkurrenz- oder Statusmaßen durchschnittlich andere Ausprägungen zeigen, entsteht daraus keine natürliche Zweiteilung innerhalb des männlichen Geschlechts. Ob und wie Status, Ressourcen und körperliche Merkmale in konkreter Partnerwahl tatsächlich relevant werden, ist damit noch nicht beantwortet.

Dass das Rangmodell als Gesamtbeschreibung nicht trägt, entwertet seine praktischen Elemente nicht automatisch. 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, 2014). Solche Übungen können unabhängig von Red Pill sinnvoll sein. Problematisch wird die Verknüpfung erst dann, wenn Kompetenzaufbau zum Beweis einer Geschlechtertheorie oder zu einem globalen Personenranking wird. Selbstentwicklung kann Handlungsfähigkeit vergrößern; sie beweist keine Alpha/Beta-Ordnung. Damit verschiebt sich die Prüfung von einem allgemeinen Rangmodell zur konkreteren Frage, wie Partnerwahl tatsächlich funktioniert.

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).

Ein fairer Steelman reduziert diese These nicht auf die Behauptung, jede Frau müsse stets einen objektiv reicheren oder höhergestellten Mann heiraten. Stärkere Red-Pill-Fassungen können vielmehr eine relative und opportunitätsabhängige 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.

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, 2016). 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, Hypergamie zu verringern und Hypogamie 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 Operationalisierung 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.

Der belastbare Kern ist damit schmaler als das Red-Pill-Modell: Partnerwahl ist selektiv, bestimmte Merkmale werden durchschnittlich unterschiedlich gewichtet, Konkurrenz und relative Position spielen eine Rolle. Nicht belegt ist daraus eine universelle weibliche Aufwärtsstrategie, eine feste AF/BB-Logik oder eine objektive Rangskala des sexuellen Wertes. Aus probabilistischen Präferenzen wird erst durch zusätzliche Annahmen ein geschlossenes Gesetz über Frauen und Männer. Ein großer Teil der Forschung stammt zudem aus heterosexuellen und westlich-industrialisierten Kontexten; ihre Ergebnisse dürfen weder auf alle Beziehungen noch auf jede einzelne Frau oder jeden einzelnen Mann übertragen werden. Aus diesen Befunden folgt daher noch keine praktische Anleitung dafür, wie Dating „funktionieren“ müsse.

6.5 Datingstrategie, Pickup, Führung, Grenzen und Instrumentalisierung

Pickup wird oft entweder als harmlose Flirtschule oder als Manipulationssystem beschrieben. Beides greift zu kurz. Klassische Lehrwerke wie The Mystery Method zerlegen Kennenlernen in erlernbare Schritte: Ansprechen, Gespräch, Selbstpräsentation, Körpersprache, Aufbau von Vertrautheit, körperliche Annäherung und sexuelle Eskalation (Mystery, 2007). Red-Pill-Quellen übernehmen Teile dieses Vokabulars,

unterscheiden Pickup aber zugleich von der umfassenderen Idee einer „sexual strategy“ (redpillschool, 2015; The_BitterTruth, 2014). Begriffe wie „Frame“ können dabei 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; wahrgenommene Responsivität 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 „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 Negging, feste Eskalationsleitern oder „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.

Der entscheidende Grenzfall ist sexuelle Zustimmung. Aktuelle Sexualforschung behandelt Consent als für jede weitere Stufe einer sexuellen Interaktion erforderlich; körperliche Erregung, vorheriges Flirten, Passivität oder das Fehlen deutlichen Widerstands ersetzen diese Zustimmung nicht (Ågmo & Laan, 2024; Anyadike-Danes et al., 2024). Gerade hier kollidieren Teile klassischer Pickup-Skripte mit dem Forschungsstand. The Mystery Method beschreibt „Last-Minute Resistance“ als erwartbare Hürde und empfiehlt unter anderem Rückzug beziehungsweise „Freeze-outs“, um anschließend erneut zu eskalieren (Mystery, 2007). Eine große Korpusanalyse eines PUA-Forums fand entsprechend 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 realen problematischen Strang.

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.

Der tragfähige Kern von Pickup ist deshalb kleiner als sein technisches Vokabular: soziale Übung, Selbstregulation, Kommunikation, Mut zur Initiative und der konstruktive Umgang mit Zurückweisung können gelernt werden. Nicht belegt ist, dass Frauen über ein einheitliches psychologisches System zuverlässig steuerbar sind oder dass ein Mann durch Dominanz und Technik Zustimmung herstellen kann. Die wissenschaftlich sauberere Grenze verläuft nicht zwischen spontanem und strategischem Dating, sondern zwischen wechselseitiger Einflussnahme unter erhaltener Autonomie und einer Logik, die das Gegenüber primär als steuerbares Mittel zum eigenen Ziel behandelt. Auch die biologische Begründung solcher Strategien muss deshalb getrennt von ihrer praktischen Nützlichkeit geprüft werden.

6.6 Biologische Geschlechtermodelle und Naturalisierung sozialer Rollen

Biologie spielt in Red-Pill-Modellen keine Nebenrolle. Schon das klassische Community-Material bezeichnet evolutionäre Psychologie als Schlüssel zu einer „sexuellen Strategie“ (The Red Pill Sidebar, 2012–). Unterschiede in Sexualtrieb, Partnerwahl, Konkurrenz und Status werden dabei häufig als Ausdruck tief verankerter männlicher und weiblicher

Reproduktionslogiken gelesen. Diese Perspektive ist nicht deshalb falsch, weil sie Biologie ernst nimmt. Kapitel 2 hat vielmehr gezeigt, dass robuste körperliche und reproduktive Geschlechtsunterschiede existieren und dass sich auch bei einzelnen Verhaltensmerkmalen durchschnittliche Unterschiede finden. Männer zeigen etwa im Mittel mehr physische Aggression; in bestimmten experimentellen Situationen treten sie häufiger in Wettbewerb ein; auch ein höherer durchschnittlicher Sex Drive 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.

Die stärkste wissenschaftlich haltbare Fassung liegt deshalb zwischen zwei Extremen. Männer und Frauen sind keine biologisch identischen leeren Blätter. Sie sind aber ebenso wenig Träger zweier starrer psychologischer Programme. Biologie liefert Dispositionen, Wahrscheinlichkeiten und Rahmenbedingungen, die sich mit Entwicklung, Kultur, Ökologie und individueller Variation verschränken. Problematisch wird ein Red-Pill-Modell dort, wo aus diesem begrenzten Wissen ein universelles Geschlechtergesetz und daraus schließlich eine soziale Pflicht wird. Digitale Räume können solche Verdichtungen zusätzlich sichtbar machen, wiederholen und sozial stabilisieren.

6.7 Digitale Plattformen, Gemeinschaft und Geschäftsmodelle

Die digitale Manosphere besteht nicht nur aus Ideen, sondern aus einer Infrastruktur, die mitbestimmt, welche Inhalte sichtbar werden, wie sie zirkulieren und welche Akteure davon profitieren. Dabei ist die einfache Vorstellung eines Algorithmus, der passive Nutzer in ein extremistisches „Rabbit Hole“ zieht, wissenschaftlich zu grob. Besser belegt ist ein Zusammenspiel aus Nutzerinteressen, Plattformranking, sozialer Belohnung und wiederholter Exposition.

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 Sockpuppet-Audit 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 mainstreamingfähig werden und nach Moderation oder Deplatforming 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, Affiliate-Modelle oder externe Angebote (Hua et al., 2022). Qualitative Arbeiten beschreiben außerdem, wie Manosphere-Akteure Unsicherheit thematisieren und zugleich Sicherheits- oder Orientierungsangebote monetarisieren (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.

Damit liegt die stärkste Schlussfolgerung zwischen zwei Übertreibungen: Digitale Plattformen sind keine neutralen Rohre, aber Nutzer sind auch keine willenlosen Produkte ihrer Feeds. Für Sichtbarkeit, Zugehörigkeit, ökonomische Anreize und individuelle Empfänglichkeit liegen jeweils eigenständige Befunde vor; dass und wie stark diese Faktoren sich zu einem gemeinsamen Verstärkungsprozess verbinden, ist jedoch kontextabhängig und nicht als vollständige Kausalkette direkt gemessen. Ob daraus ein geschlossenes Weltbild entsteht, hängt deshalb nicht an einer einzelnen Plattformwirkung, sondern an der möglichen Verbindung verschiedener Teilbefunde, Deutungen und Normen.

6.8 Vom Teilbefund zum Weltbild

Die Prüfung dieses Kapitels ergibt kein einfaches Urteil, nach dem Red Pill entweder „wahr“ oder „falsch“ wäre. Ein Teil ihrer Attraktivität beruht gerade darauf, dass sie reale Erfahrungen und beobachtbare Muster aufgreift: Zurückweisung und Datingfrustration existieren, Status

beeinflusst soziale Beziehungen, Männer und Frauen unterscheiden sich in manchen Partnerpräferenzen im Durchschnitt, Datingmärkte können hierarchisch sein, biologische Geschlechtsunterschiede sind real und digitale Plattformen können bestimmte Inhalte verstärken. Ebenso können Training, Selbstdisziplin, soziale Übung, Grenzsetzung und Gemeinschaft für einzelne Männer nützlich sein.

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. Eine probabilistische Präferenz wird zum Gesetz. Eine biologische Erklärung wird

zur Notwendigkeit, eine Beschreibung zur Norm. Communitykonsens oder hohe Sichtbarkeit können schließlich den Eindruck erzeugen, ein Modell sei umfassender bestätigt, als es die zugrunde liegende Evidenz erlaubt.

Die Gegenprüfung verlangt allerdings dieselbe Vorsicht in umgekehrter Richtung. Dass Alpha/Beta keine wissenschaftliche Persönlichkeitstypologie bildet, macht Status nicht unwirklich. Dass Hypergamie kein universelles Gesetz ist, beseitigt keine durchschnittlichen Präferenzunterschiede oder Datingasymmetrien. Dass Plattformen Menschen nicht automatisch radikalisieren, macht Empfehlungs- und Verstärkungsmechanismen nicht irrelevant. Und konstruktive Praktiken werden nicht dadurch wertlos, dass sie in einem ideologisch überdehnten Rahmen vorkommen.

Für die hier untersuchten Red-Pill-Modellfamilien ergibt sich damit kein einheitlich zu bestätigendes oder zu verwerfendes Paket. Das Kapitel findet vielmehr eine Mischung aus realen Beobachtungen, begrenzten Interpretationen, ungesicherten Verallgemeinerungen, normativen Setzungen und praktischen Angeboten. Die entscheidende Aufgabe besteht deshalb darin, diese Ebenen getrennt zu halten und ihren jeweiligen Geltungsbereich sichtbar zu machen. Kapitel 6 beendet damit die Sachprüfung dieser Deutungsmodelle. Die anschließende Frage, welche Fähigkeiten, Haltungen und Formen des Selbstverständnisses psychologisch und sozial tragfähig sind, muss unabhängig von Red Pill und ihren Gegenpositionen geprüft werden.

Ob ein Deutungsmodell einzelne Erfahrungen trifft, entscheidet noch nicht über seine psychologische und soziale Tragfähigkeit. Dafür ist zu prüfen, welche Folgen es für Selbststeuerung, Konflikt, Bindung, Sexualität, Gemeinschaft und Korrigierbarkeit hat.

Kapitel 7 Psychologische und soziale Tragfähigkeit

7.1 Tragfähigkeit als Prüfrahmen

Bevor sich prüfen lässt, welche Fähigkeiten Männern unter heutigen Bedingungen helfen, braucht Kapitel 7 einen Maßstab. „Tragfähigkeit“ ist jedoch kein etablierter psychologischer Fachbegriff und darf deshalb nicht wie eine objektive Gesamtnote behandelt werden. Sinnvoller ist ein Profil mehrerer Dimensionen, die miteinander zusammenhängen, aber nicht identisch sind. Ein Mensch kann in einem Bereich gut funktionieren und in einem anderen deutlich eingeschränkt sein. Gerade deshalb wäre ein einziger Reife- oder Gesundheitsscore irreführend.

Eine erste Dimension ist psychische Funktionsfähigkeit. Entscheidend ist nicht Symptomfreiheit, sondern wie Menschen in wichtigen Lebensbereichen handeln und teilhaben können. Belastung, Angst, Trauer oder Krise schließen Funktionsfähigkeit nicht aus. Umgekehrt beweisen berufliche Produktivität oder soziale Anpassung 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 ICF und bleibt ausdrücklich breiter als eine reine Symptom- oder Wohlbefindensdefinition (WHO, 2001; Galderisi et al., 2015).

Eine zweite Dimension betrifft Autonomie, Agency und Handlungsfähigkeit. Autonomie meint selbstbestimmtes, innerlich bejahtes Handeln und ist nicht mit Unabhängigkeit

gleichzusetzen. Ein Mensch kann freiwillig auf andere angewiesen sein und dennoch autonom handeln. Agency wird in diesem Werk breiter als Arbeitsbegriff verwendet: als Fähigkeit und Erleben, Entscheidungen zu treffen, eigene Ziele zu verfolgen, auf Hindernisse zu reagieren und den eigenen Lebensverlauf innerhalb realer Grenzen mitzugestalten.

Diese Arbeitsdefinition wird nicht durch ein einzelnes Messmodell validiert. Kontrolle über andere gehört nicht dazu. Ebenso lässt sich Agency nicht aus hoher Leistung allein ablesen; Leistung kann aus selbstgewählten, gemischten oder stark fremdkontrollierten Motiven entstehen. Externe Anerkennung schließt Agency nicht aus. Meta-analytisch hängen zwischenmenschliche Unterstützung von Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit deutlich mit Bedürfnisbefriedigung und Wohlbefinden zusammen; dieser Befund stützt die Unterscheidung von Autonomie und Selbstgenügsamkeit, nicht jedoch die gesamte hier verwendete Agency-Definition (Slemp et al., 2024).

Drittens gehört relationale und soziale Anschlussfähigkeit zum Prüfrahmen. Meta-analytische und Umbrella-Review-Befunde zeigen robuste Zusammenhänge sozialer Verbindung und Unterstützung mit psychischen und körperlichen Gesundheitsindikatoren; daraus folgt jedoch weder eine einfache Kausalrichtung noch eine Pflicht zu großer Geselligkeit oder zu einem bestimmten Partnerschafts-, Familien- oder Freundschaftsmodell (Morina et al., 2021; Slemp et al., 2024). Relevant ist, ob Menschen grundsätzlich wechselseitige Beziehungen und Formen von Unterstützung gestalten oder nutzen können. Soziale Einbindung ist etwas anderes als Gruppenkonformität; Eigenständigkeit und ein kleines soziales Netz können funktional sein.

Quer zu diesen Bereichen liegt psychologische Flexibilität: die Fähigkeit, Verhalten und Strategien an veränderte Bedingungen anzupassen, ohne schwierige Gedanken oder Gefühle zwingend beseitigen zu müssen. Sie ist als Prüffrage interessant, weil nahezu jede Stärke übersteuert werden kann. Disziplin kann zu Starrheit, Selbstgenügsamkeit zu Isolation, Offenheit zu fehlender Abgrenzung und Anpassungsfähigkeit zu Opportunismus werden. Eine Meta-Analyse findet einen deutlichen Zusammenhang zwischen psychologischer Inflexibilität und geringerem Wohlbefinden, beruht aber überwiegend auf querschnittlichen Daten; zugleich zeigt eine Scoping-Review 23 teilweise überlappende Flexibilitätskonstrukte und erhebliche Messprobleme (Ong et al., 2024; Cherry et al., 2021). Flexibilität ist deshalb kein neues Ideal, sondern eine Frage nach Kontext und Übersteuerung.

Wohlbefinden bleibt ein wichtiger Hinweis, aber kein alleiniger Maßstab. Menschen können psychisch gesund trauern, wütend sein oder mit ihrem Umfeld unzufrieden sein; subjektives Wohlbefinden kann zugleich mit problematischen Verhaltensweisen koexistieren. „Tragfähig“ bezeichnet daher kein Idealprofil, sondern einen mehrdimensionalen Prüfrahmen. Die Dimensionen werden nicht addiert und nicht nach dem Prinzip „mehr ist besser“ verrechnet. Geprüft wird vielmehr, welche Funktion eine Haltung oder Fähigkeit in einem konkreten Kontext erfüllt, welche Zielkonflikte zwischen Funktionsfähigkeit, Agency und Beziehungen entstehen und welche Kosten oder Einschränkungen sichtbar werden. Eine Stärke in einem Bereich kompensiert eine schwere Beeinträchtigung in einem anderen nicht automatisch. Eine zusätzliche Grenze ist ausdrücklich normativ: Soziale Tragfähigkeit kann nicht darauf beruhen, die Autonomie oder den Consent anderer systematisch zu unterlaufen. Diese

Setzung ist kein empirischer Befund, sondern eine offengelegte Mindestgrenze.

7.2 Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Agency

Mit diesem Maßstab lassen sich zunächst Formen der Selbststeuerung unterscheiden, die im Alltag häufig vermischt werden. 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 Outcomes keinen eindeutigen isolierten Kausaleffekt; Rückwirkungen von Lebensereignissen auf Selbstwert bleiben möglich (Orth & Robins, 2022; Sowislo & Orth, 2013). Daraus folgt weder, dass hoher Selbstwert ein universelles Reifekriterium ist, noch dass sein bloßes Anheben automatisch bessere Anpassung erzeugt. Auch ein positives Selbstbild kann ungenau sein oder mit problematischem Verhalten koexistieren.

Für die Tragfähigkeit eines Selbstwertsystems ist deshalb neben seiner Höhe relevant, woran es gebunden ist. Menschen können ihren Selbstwert an Leistung, Aussehen, Anerkennung, Wettbewerb, moralische Ansprüche oder Zugehörigkeit koppeln. Solche Kontingenzen sind nicht grundsätzlich dysfunktional: Wer einen Bereich für selbstwertrelevant hält, kann sich dort stärker anstrengen. Gleichzeitig werden Erfolg und Scheitern in diesem Bereich psychologisch bedeutsamer (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker et al., 2006). Problematisch ist daher nicht externe Anerkennung an sich. Respekt, Zugehörigkeit und Wertschätzung sind legitime soziale

Ressourcen. Verwundbarer wird ein Selbstwertsystem eher, wenn der persönliche Wert eng oder fast ausschließlich an wenige, schlecht kontrollierbare Quellen gebunden wird. Statusverlust, berufliches Scheitern oder romantische Zurückweisung können dann mehr bedrohen als das konkrete Ziel.

Selbstwirksamkeit bezeichnet dagegen die Erwartung, bestimmte Handlungen in einem bestimmten Bereich erfolgreich ausführen zu können. Sie ist überwiegend domänenspezifisch: Jemand kann sich beruflich hoch wirksam erleben und in Beziehungen unsicher sein. Forschung zeigt Zusammenhänge zwischen Selbstwirksamkeit und Leistung besonders dann, wenn Einschätzung und Aufgabe eng aufeinander bezogen sind; die Stärke solcher Zusammenhänge variiert nach Domäne (Bandura, 2006; Lochbaum et al., 2023). Selbstwirksamkeit ist damit eine Ressource für Handeln, aber weder objektive Kompetenz noch globaler Selbstwert.

Selbstregulation umfasst Prozesse, mit denen Gedanken, Emotionen und Verhalten an längerfristigen Zielen ausgerichtet werden. Trait-Selbstkontrolle steht im Durchschnitt mit günstigen Verhaltens- und Anpassungsoutcomes in Zusammenhang (de Ridder et al., 2012). Das rechtfertigt jedoch weder ein einfaches Willenskraftmodell noch die Gleichsetzung von Regulation mit Unterdrückung. Gute Regulation kann darin bestehen, Situationen vorzustrukturieren, Gewohnheiten zu verändern, Impulse umzulenken, ein Ziel beharrlich zu verfolgen oder es aufzugeben, wenn Bedingungen sich grundlegend verändern. Messverfahren erfassen dabei unterschiedliche Prozesse, und Meta-Analysen von Selbstkontrolltraining finden deutlich bescheidenere Effekte als starke Selbstoptimierungsversprechen nahelegen (Duckworth & Kern,

2011; Friese et al., 2017). In einzelnen klinischen Konstellationen kann rigide Überkontrolle zudem mit Inflexibilität und sozialer Distanz verbunden sein; dieser Befund ist nicht auf die Allgemeinbevölkerung zu verallgemeinern.

Für Männer ergibt sich daraus keine eigene Psychologie des Selbstwerts. Bestimmte männliche Normen können jedoch verschieben, an welchen Quellen Bewährung gesucht wird. Eine aktuelle Meta-Analyse experimenteller Männlichkeitsbedrohung findet im Mittel kleine bis mittlere Effekte, basiert aber überwiegend auf heterosexuellen, hauptsächlich westlichen Männern und zeigt deutliche Kontextabhängigkeit (Lorenz et al., 2026). Leistung, Wettbewerb, Stolz und Status sind deshalb weder männliche Defizite noch hinreichende Grundlagen eines tragfähigen Selbstverständnisses. Funktional können sie Handlungskraft stützen, solange Funktionsfähigkeit, Agency und der Wert der eigenen Person nicht vollständig vom Fortbestand einzelner Erfolgs- oder Bestätigungsquellen abhängen.

7.3 Durchsetzung, Grenzen, Konflikt und Verantwortung

Selbststeuerung wird besonders dort sichtbar, wo eigene Ziele auf andere Menschen treffen. Aggression, Ärger, Assertivität und Führung werden im Alltag häufig in eine gemeinsame Sprache von „Durchsetzung“ gepackt, psychologisch bezeichnen sie jedoch Verschiedenes. Aggression ist Verhalten, das darauf zielt, einem anderen gegen dessen Willen zu schaden; Ärger ist ein emotionaler Zustand (Anderson & Bushman, 2002). Wer eine Grenze klar benennt, widerspricht oder sich schützt, handelt deshalb nicht automatisch aggressiv. Auch der Ausdruck „aggressive Energie“ ist als empirische Kategorie zu unscharf. Eine aktuelle Meta-Analyse verbindet

Regulationsschwierigkeiten und maladaptive Regulationsstrategien mit mehr Aggression, weist aber auf hohe Heterogenität hin; einzelne bias-korrigierte Effekte adaptiver Strategien sind unsicher (Smith et al., 2026). Daraus folgt keine einfache Kausalkette und erst recht keine Pathologisierung von Ärger.

Für Handlungsfähigkeit ist Assertivität relevant: die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse, Rechte oder Bedenken deutlich auszudrücken und dabei die Rechte des Gegenübers anzuerkennen. Kontrollierte Trainingsstudien zeigen, dass Assertivität erlernbar sein kann, doch die aktuelle Meta-Evidenz bezieht sich unter anderem auf Menschen mit sozialer Angst und ältere Übersichten auf Gesundheitsberufe; sie trägt kein universelles Alltagsrezept (Hede et al., 2026; Omura et al., 2017). Konflikte unterscheiden sich nach Beziehung, Macht, Risiko und Lösbarkeit.

Meta-analytische Beziehungsforschung verbindet destruktive Konfliktmuster und Rückzug mit ungünstigeren Beziehungsindikatoren, ohne daraus für jeden Kontext eine einheitliche Kausalrichtung abzuleiten; andere Arbeiten zeigen, dass derselbe Kommunikationsstil je nach sozioökonomischem Kontext unterschiedlich funktional sein kann (Woodin, 2011; Ross et al., 2019). Tragfähig erscheint daher weniger ein einzelner Stil als ein Repertoire aus Ansprechen, Verhandeln, klarer Zurückweisung, Durchsetzen eigener Konsequenzen, strategischem Rückzug, Unterbrechen und Wiederaufnehmen. Nicht jeder Konflikt verlangt Dialog oder Einigung; 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, Verhalten, Kontakte oder Entscheidungen anderer zu bestimmen. Hier verbindet sich der psychologische Befund mit der normativen Mindestgrenze des Kapitels: Agency umfasst Durchsetzung eigener Entscheidungen, nicht die systematische Unterordnung fremder Autonomie.

Auch Führung und Verantwortung sind von Dominanz zu trennen. Eine aktuelle systematische Begriffs- und Messanalyse zeigt, dass Macht, Status, Dominanz und Prestige in der Forschung häufig vermischt wurden und analytisch getrennt werden sollten (Körner et al., 2025). In einflussreichen Modellen kann Dominanz über Drohung oder Kostenandrohung Einfluss erzeugen, Prestige eher über Kompetenz und freiwillig gewährten Respekt; in realen Hierarchien können sich diese Mechanismen überlagern und sind nicht als vollständig getrennte Typen zu lesen (Cheng et al., 2013). Formale Hierarchie ist nicht an sich dysfunktional: In Organisationen, Krisen oder klaren Verantwortungsstrukturen kann asymmetrische Entscheidungsbefugnis funktional sein. Sie ist jedoch weder automatisch effektiv noch mit persönlichem Wertvorrang gleichzusetzen. Verantwortungsübernahme kann Koordination, Entscheidung und Verlässlichkeit ermöglichen; problematisch wird sie, wenn daraus ein unbegrenzter Gehorsamsanspruch, Allzuständigkeit oder Kontrolle außerhalb der legitimen Rolle entsteht.

Meta-Analysen finden im Durchschnitt höhere direkte beziehungsweise körperliche Aggression bei Jungen und Männern; bei indirekten Formen sind Unterschiede kleiner oder uneinheitlicher. Ein Teil dieser Evidenz stammt aus Kindheit und Jugend beziehungsweise aus Provokationsparadigmen und darf nicht als zeit- und kontextloses Männergesetz gelesen werden (Card et al., 2008;

Bettencourt & Miller, 1996). Experimentelle Männlichkeitsbedrohung kann bei bestimmten Männern kompensatorische Reaktionen auslösen, doch die aktuelle Synthese betrifft überwiegend heterosexuelle, westliche Stichproben (Lorenz et al., 2026). Daraus folgt weder, Aggression sei „männliche Natur“, noch, ein tragfähiger Mann müsse besonders sanft sein. Entscheidend ist, ob Aktivierung, Durchsetzung und Verantwortung Handlung ermöglichen, ohne Schädigung, Kontrolle oder starre Ranglogik zum Prinzip zu machen.

7.4 Emotionale Wahrnehmung, Bindung und Autonomie

Konfliktfähigkeit setzt nicht voraus, dass ein Mensch besonders viel über Gefühle spricht. Psychologische Forschung trennt emotionale Aufmerksamkeit, Klarheit, Ausdruck, Selbstoffenbarung und Regulation. Eine Meta-Analyse von 307 Studien mit mehr als 100.000 Teilnehmenden zeigt: Emotionale Klarheit hängt moderat mit geringerer psychischer Belastung zusammen; bloße Aufmerksamkeit auf Gefühle zeigt 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. Umgekehrt kann geringe Expressivität eine bewusste Form von Privatheit sein und beweist für sich keine emotionale Unfähigkeit.

Bei Emotionsregulation ergibt sich ein ähnlich differenziertes Bild. Habitualisierte expressive Suppression ist im Mittel mit ungünstigeren sozialen Outcomes verbunden (Chervonsky & Hunt, 2017). Eine große kulturvergleichende Meta-Analyse zeigt zugleich, dass Zusammenhänge von Reappraisal und Suppression mit psychischer Gesundheit durch kulturelle und demografische Merkmale moderiert

werden (Chen et al., 2025). Daraus folgt weder ein Ideal stoischen Verschweigens noch die Regel, möglichst viel auszudrücken. Funktionaler ist die Fähigkeit, zwischen Ausdruck, Zurückhaltung, Benennung und anderen Regulationsformen situationsangemessen wählen zu können.

Der populäre Begriff „Verletzlichkeit“ braucht deshalb Präzision. Empirisch besser greifbar ist Selbstoffenbarung: das bewusste Mitteilen persönlicher Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen. Meta-analytische Forschung verbindet Selbstoffenbarung und Sympathie beziehungsweise Nähe, doch Wirkung und Richtung hängen von Beziehung und Kontext ab (Collins & Miller, 1994). Studien zu vulnerablen Mitteilungen zeigen zusätzlich, dass Inhalt und Responsivität des Gegenübers wesentlich sind (Khalifian & Barry, 2020). Nähe entsteht daher 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, und Nähe verlangt keine vollständige Transparenz.

Auch Bindung sollte nicht vorschnell als Typologie fester Persönlichkeiten behandelt werden. Einige taxometrische Analysen sprechen dafür, Erwachsenenbindung eher dimensional als kategorial zu modellieren, häufig entlang von Bindungsangst und Bindungsvermeidung (Fraley et al., 2015). Eine Meta-Analyse von 224 Studien verbindet höhere Werte in beiden Dimensionen mit ungünstigeren positiven und negativen Mental-Health-Indikatoren, bleibt aber überwiegend assoziativ (Zhang et al., 2022). Diese Befunde rechtfertigen weder Ferndiagnosen noch die Annahme, jede distanzierte Person sei „vermeidend“.

Für die Leitfrage des Kapitels entscheidend ist, dass Bindung und Autonomie keine Gegensätze bilden. Autonomie

bezeichnet selbstbestimmtes, innerlich bejahtes Handeln, nicht die Fähigkeit, niemanden zu brauchen. Eine Meta-Analyse von 881 unabhängigen Stichproben zeigt, dass zwischenmenschliche Unterstützung von Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit jeweils deutlich mit Bedürfnisbefriedigung und Wohlbefinden zusammenhängt; die Stärke einzelner Zusammenhänge variiert kulturell (Slemp et al., 2024). Daraus folgt nicht, dass jede Beziehung symmetrisch organisiert sein muss: freiwillig übernommene Rollen, Abhängigkeiten oder asymmetrische Verantwortungen können mit Autonomie vereinbar sein, sofern Zustimmung, reale Wahlmöglichkeiten und die eigene Handlungssphäre erhalten bleiben. Ein Mensch kann sich eng binden und freiwillig Unterstützung annehmen, ohne seine Agency aufzugeben; äußerliche Unabhängigkeit kann umgekehrt auch mit Rückzug oder Angst vor Nähe einhergehen.

Eine aktualisierte Meta-Analyse zu Alexithymie findet im Durchschnitt kleine Geschlechtsunterschiede, mit einem Gesamteffekt von etwa d = 0,22; Alter und kulturelle Merkmale moderieren einzelne Unterschiede (Mendia et al., 2024). Auch ältere Meta-Evidenz zu Selbstoffenbarung zeigt eher moderate und kontextabhängige Geschlechtsunterschiede (Dindia & Allen, 1992). Sozialisationsnormen können damit relevant sein, ohne ein allgemeines männliches Emotionsdefizit zu begründen. Ein zurückhaltender Mann kann emotional klar und beziehungsfähig sein, während intensive Selbstauskunft weder Klarheit noch Regulation garantiert.

7.5 Sexualität, Ablehnung und Ungewissheit

Die Verbindung von Agency und Autonomie des Gegenübers wird in Sexualität und Partnerwahl besonders konkret. Sexuelles Begehren ist zunächst ein Motivationszustand, kein

Charakterurteil. Forschung zu sexueller Motivation trennt Begehren und Anreizprozesse ausdrücklich von Verhalten und Consent; unterschiedliche Stärke sexuellen Begehrens innerhalb von Beziehungen ist zudem ein verbreitetes, kontextabhängiges Phänomen und kein automatischer Defekt eines Partners (Ågmo & Laan, 2024; Dewitte et al., 2020). Menschen können stark begehren, Initiative zeigen und um eine Beziehung oder sexuelle Begegnung werben, ohne dass daraus bereits Dysfunktion folgt. Der entscheidende Übergang liegt zwischen eigenem Wunsch und gemeinsamem Handeln: Sexuelle Interaktion setzt die Zustimmung des Gegenübers voraus. Anziehung erzeugt keine Gegenseitigkeit, investierte Mühe keinen Anspruch und soziale Kompetenz keine Garantie auf ein gewünschtes Ergebnis.

Gerade deshalb ist Zurückweisung psychologisch relevant. Meta-Analysen experimenteller sozialer Zurückweisungsparadigmen zeigen im Mittel mehr nachfolgendes aggressives und weniger prosoziales Verhalten; diese Laborbefunde sind nicht mit jeder romantischen Alltagssituation gleichzusetzen (Quarmley et al., 2022). Eine konkrete Ablehnung muss zudem von Rejection Sensitivity unterschieden werden: einer Tendenz, Zurückweisung ängstlich zu erwarten, schnell wahrzunehmen und stark darauf zu reagieren. Eine Meta-Analyse von 60 Studien verbindet höhere Rejection Sensitivity unter anderem mit geringerer Beziehungszufriedenheit und Nähe sowie mehr Konflikt, Eifersucht und weiteren ungünstigen Beziehungsmustern; Alter und Geschlecht moderieren einzelne Effekte (Mishra & Allen, 2023). Diese Zusammenhänge sind probabilistisch, nicht deterministisch.

Romantische Trennungen zeigen noch deutlicher, warum Tragfähigkeit nicht Schmerzfreiheit bedeuten kann. Eine

aktuelle systematische Übersicht von 47 Studien zu Emerging Adulthood beschreibt sowohl negative als auch positive psychosoziale Veränderungen nach Trennungen und betont große Unterschiede in der Anpassung; die langfristigen Effekte bleiben unklar (Fernandes et al., 2025). Ungünstigere Verläufe finden sich dort unter anderem häufiger bei unsicherer Bindung und maladaptiver Bewältigung. Längsschnittliche Arbeiten verbinden Rumination mit stärkerem Trennungsdistress, doch nicht jedes Nachdenken ist Rumination (Verhallen et al., 2022). Entscheidend ist nicht, möglichst schnell „darüber hinweg“ zu sein, sondern schrittweise wieder Handlungsspielraum zu gewinnen. Die Aussagen dieses Absatzes sind wegen des Forschungsfokus besonders vorsichtig auf andere Altersgruppen zu übertragen.

Bei Unsicherheit ist begriffliche Vorsicht nötig. Eine preregistrierte Meta-Analyse von 2026 bestätigt robuste Zusammenhänge von Intolerance of Uncertainty mit Sorge und Angst über Angststörungen hinweg; sie untersucht jedoch kein spezielles Dating-Ideal (Akbari et al., 2026). Für dieses Werk bedeutet relationale Ambiguitätstoleranz deshalb nur, unvollständige oder widersprüchliche Informationen vorübergehend aushalten zu können, ohne vorschnell Gewissheit zu erfinden oder handlungsunfähig zu werden. Dazu gehört ebenso, nachzufragen, zu entscheiden, Abstand zu nehmen oder eine unklare Situation zu beenden. Endloses Warten ist keine psychologische Tugend.

Einzelne Experimente zeigen bei heterosexuellen Männern nach romantischer Zurückweisung mehr Hostilität; weitere Studien verknüpfen ungünstige Reaktionen mit Dominanzorientierung. Diese Evidenz stammt aus begrenzten Stichproben und spezifischen Versuchsanordnungen und trägt keine universelle Kränkungspsychologie (Andrighetto et al.,

2019; Kelly et al., 2015). Tragfähigkeit liegt daher weder in sexuellem Erfolg noch in Bedürfnislosigkeit, sondern darin, eigenes Begehren zu vertreten, Ablehnung und Verlust als reale Belastung zu verarbeiten, unter Unsicherheit entscheiden zu können und die Autonomie des Gegenübers auch dann bestehen zu lassen, wenn das gewünschte Ergebnis ausbleibt.

7.6 Freundschaft, Gemeinschaft und Hilfesuche

Psychische und soziale Tragfähigkeit entsteht nicht nur in romantischen Beziehungen. Freundschaften, praktische Zusammenarbeit, Gemeinschaft und verfügbare Unterstützung können Ressourcen bereitstellen, die eine Partnerschaft allein weder leisten muss noch leisten kann. Dabei sind objektive soziale Isolation, subjektive Einsamkeit, Netzwerkgröße, Freundschaftsqualität und wahrgenommene Unterstützung zu unterscheiden. Sie hängen zusammen, sind aber nicht austauschbar.

Die Forschung spricht deutlich dafür, soziale Beziehungen ernst zu nehmen. Eine Meta-Analyse von 177 Arbeiten findet einen deutlichen negativen Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Einsamkeit; besonders stark war er für wahrgenommene Unterstützung und Unterstützung durch Freunde, ohne damit eine einfache Kausalrichtung zu beweisen (Zhang & Dong, 2022). Eine quantitative Synthese von 37 longitudinalen Studien zeigt zudem, dass Einsamkeit und depressive Symptome einander über die Zeit in ähnlicher Größenordnung vorhersagen (Chen et al., 2023). Systematische Forschung zu Erwachsenenfreundschaften verbindet Beziehungsqualität und gemeinsames Sozialleben mit Wohlbefinden (Pezirkianidis et al., 2023). Daraus folgt keine ideale Kontaktzahl. Auch Netzwerkgröße kann eine Rolle

spielen, aber ein kleines Netzwerk oder freiwilliges Alleinsein ist nicht automatisch ein Defizit.

Gemeinschaft ist ebenfalls kein Gütesiegel. Männergruppen, Peer-Räume oder Mentoring sind zunächst Formate, denen plausible Funktionen wie Zugehörigkeit, praktische Hilfe, Orientierung oder Modelllernen zugeschrieben werden können; daraus folgt noch keine nachgewiesene Wirkung. Für Men's Sheds, die vor allem ältere Männer über gemeinsame Aktivitäten erreichen, findet eine Mixed-Methods-Review positive Hinweise auf Wohlbefinden und soziale Einbindung, bezeichnet die Wirksamkeitsevidenz aber ausdrücklich als begrenzt (Foettinger et al., 2022). Eine aktuelle Umbrella-Review zu Peer-Support im Mental-Health-Bereich beschreibt die Evidenz insgesamt als heterogen, und die spezifische Forschung zu männlichem Peer-Support gilt weiterhin als emergent (Cooper et al., 2024; Sharp et al., 2024). Gruppen können ebenso Konformitätsdruck, Statuslogik oder Ausschluss verstärken. Entscheidend sind Zweck, Freiwilligkeit, Normen und tatsächliche Beziehungsqualität. Das spricht für Potenzial, nicht für eine pauschale Wirkungsgarantie.

Ähnlich differenziert ist Hilfesuche zu betrachten. Eine Meta-Analyse über 35 Stichproben findet, dass stärkere Zustimmung zu traditioneller Männlichkeitsideologie mit negativeren Einstellungen gegenüber psychologischer Hilfesuche und höherem Selbststigma zusammenhängt (Üzümçeker, 2025). Gemessen wurden damit vor allem Einstellungen und Selbststigma, nicht ein universelles tatsächliches Hilfesuchverhalten. Der Befund ist deshalb ein relevanter Faktor, aber kein allgemeines Männergesetz und keine hinreichende Erklärung dafür, ob ein konkreter Mann professionelle, informelle oder Krisenhilfe nutzt. Umgekehrt ist die Nicht-Inanspruchnahme professioneller Hilfe bei

vorhandener Funktionsfähigkeit und ausreichenden eigenen oder informellen Ressourcen kein Defizit. Problematisch wird fehlende Hilfesuche erst dort, wo benötigte Unterstützung wegen Scham, rigider Normen oder fehlenden Zugangs faktisch nicht verfügbar wird.

Für Tragfähigkeit folgt daraus weder ein Gemeinschafts- noch ein Selbstgenügsamkeitsideal. Entscheidend ist eher, Beziehungen aufbauen und erhalten, Unterstützung geben und annehmen und bei Bedarf zusätzliche Ressourcen erschließen zu können, ohne die eigene Autonomie an eine Gruppe oder Helfer abzugeben. Hilfesuche kann eine Form von Agency sein. Eigenständige Bewältigung bleibt ebenso tragfähig, solange sie funktioniert und nicht lediglich fehlende Alternativen verdeckt.

7.7 Traditionell männlich codierte Stärken und ihre Kipppunkte

Die bisherigen Befunde würden einseitig, wenn Kapitel 7 nur relationale, emotionale oder therapeutisch codierte Fähigkeiten betrachtete. Traditionell männlich codierte Eigenschaften wie Mut, Disziplin, Risikobereitschaft, Leistung, Schutz und Führung lassen sich weder als überholte Rollenreste noch als zeitlose Tugenden behandeln. Ihre Funktion hängt davon ab, was eine Fähigkeit tatsächlich leistet, in welchem Kontext sie eingesetzt wird und welche Kosten sie erzeugt.

Schon der Begriff Mut zeigt die Schwierigkeit. Eine verbreitete Forschungsoperationalisierung fasst Courage als Handeln unter Risiko für ein als wertvoll eingeschätztes Ziel; gerade die Bewertung dieses Ziels ist bereits normativ und keine rein empirische Tatsache (Pury et al., 2024). Diese Operationalisierung ist deshalb eine nützliche Linse, keine erschöpfende Definition von Mut. Mut kann

Handlungsfähigkeit unter Angst und Unsicherheit beschreiben, ohne das verfolgte Ziel moralisch zu adeln. Risikobereitschaft ist ebenfalls kein einheitlicher Charakterzug. Männer zeigen im Durchschnitt mehr Sensation Seeking, während konkretes Risikoverhalten stark vom Bereich und Messverfahren abhängt (Cross et al., 2013). Daraus folgt weder, dass jeder Mann risikofreudig ist, noch dass höheres Risiko männlicher oder funktionaler wäre. Eine Meta-Analyse von 52 Studien mit mehr als 17.000 Personen findet zudem keinen allgemeinen Zusammenhang zwischen Testosteron und Risikopräferenz (Sánchez Rodríguez et al., 2026).

Für Disziplin und Durchhaltevermögen gilt eine ähnliche Doppelbewegung. Trait-Selbstkontrolle steht im Mittel mit günstigem zielgerichtetem Verhalten in Zusammenhang (de Ridder et al., 2012). Das populäre Konzept „Grit“ liefert dagegen weniger, als seine kulturelle Aufladung vermuten lässt: Eine Meta-Analyse zeigt starke Überschneidungen mit Gewissenhaftigkeit und deutlich stärkere Befunde für Ausdauer als für die Gesamtidee eines eigenständigen Traits (Credé et al., 2017). Zugleich zeigt eine aktuelle Meta-Analyse zur Zielanpassung, dass Selbstregulation auch Loslassen und Reengagement umfasst, wenn Ziele auf erhebliche oder anhaltende Hindernisse treffen (Riddell et al., 2026). „Niemals aufgeben“ ist keine allgemeine Kompetenzregel.

Leistung kann Kompetenz, materielle Sicherheit, Selbstwirksamkeit und sozialen Status fördern. Sie wird nicht durch Erfolg problematisch, sondern dort, wo der eigene Wert nahezu vollständig von Erfolg, Rang oder Unentbehrlichkeit abhängt. Ebenso wenig lässt sich Führung mit Dominanz gleichsetzen. Eine Meta-Analyse zeigt, dass Männer im Durchschnitt häufiger als Führungspersonen emergieren; eine andere findet über alle Kontexte hinweg keinen allgemeinen

Geschlechtsunterschied in wahrgenommener Führungseffektivität, bei relevanten Kontextmoderatoren (Badura et al., 2018; Paustian-Underdahl et al., 2014). Einfluss kann über Dominanz entstehen, aber ebenso über Kompetenz, Vertrauen und Prestige. Führung ist damit eine Funktion von Koordination und Verantwortungsübernahme, keine geschlechtliche Rangberechtigung.

Im Funktionsrahmen dieses Kapitels wird Schutz nicht als männlicher Trait, sondern als mögliche Funktion verstanden: Fürsorge, Gefahrenreduktion, Risikoübernahme und verlässliches Handeln. Diese begriffliche Setzung ist interpretativ, nicht die Entdeckung einer natürlichen Kategorie. Schutz verliert seinen funktionalen Charakter dort, wo aus angenommener Verantwortung ein unbegrenzter Anspruch entsteht, für andere zu entscheiden oder deren Autonomie außerhalb legitimer Zuständigkeit einzuschränken. Ein universeller Kipppunkt existiert für keine der untersuchten Eigenschaften.

Übersteuerung wird dort sichtbar, wo zusätzliche Härte, Persistenz, Risiko oder Kontrolle die ursprüngliche Funktion nicht mehr verbessert, sondern Zielerreichung, Gesundheit, Beziehungen oder fremde Autonomie zunehmend beschädigt. Umgekehrt ist Korrigierbarkeit nicht mit ständigem Wechsel gleichzusetzen: Feste Verpflichtungen, Disziplin und beharrliches Festhalten können gerade dann tragfähig sein, wenn ihr Gegenstand und ihre Kosten weiterhin vertretbar sind. Traditionell männlich codierte Stärken bleiben damit reale menschliche Kompetenzen; ihre Tragfähigkeit folgt weder aus ihrer Männlichkeit noch aus maximaler Ausprägung.

7.8 Psychologische und philosophische Prüflinsen

Die wiederkehrende Bedeutung von Kontext und Korrigierbarkeit legt nahe, psychologische Flexibilität als eine Querschnittslinse zu verwenden. Gemeint ist nicht ständiger Wechsel, sondern die Fähigkeit, Anforderungen wahrzunehmen, Verhalten bei Bedarf zu verändern und zugleich an gewählten Zielen oder Verpflichtungen festzuhalten, wenn der Kontext gerade Beständigkeit verlangt. Eine feste Haltung ist deshalb nicht schon aufgrund ihrer Festigkeit „rigide“. Die empirische Basis der Flexibilitätsforschung ist relevant, aber methodisch begrenzt: Eine Scoping-Review identifiziert 23 teils überlappende Flexibilitätskonstrukte und kritisiert zentrale Messinstrumente; eine Meta-Analyse findet einen deutlichen Zusammenhang von psychologischer Inflexibilität mit geringerem Wohlbefinden, beruht aber überwiegend auf querschnittlichen Daten (Cherry et al., 2021; Ong et al., 2024). Flexibilität eignet sich daher als Prüffrage nach Passung und Änderungsfähigkeit, nicht als Gesamt-Reifeindex oder Vorrangregel gegenüber Stabilität, Loyalität und Persistenz.

Andere Modelle liegen auf einer anderen Erkenntnisebene. Rogers’ personzentrierte Theorie eröffnet mit Kongruenz eine Perspektive auf Stimmigkeit zwischen Erleben und Auftreten; seine klassische Formulierung bezieht Kongruenz ausdrücklich auf die therapeutische Beziehung (Rogers, 1957). Eine Meta-Analyse von 21 Studien verbindet therapeutische Kongruenz beziehungsweise Genuineness moderat mit besseren Therapieergebnissen (Kolden et al., 2018). Daraus folgt weder, dass vollständige Selbstoffenbarung gesund sei, noch dass Menschen mit geringer Expressivität oder Privatheit weniger entwickelt seien. Für dieses Werk ist Rogers dort hilfreich, wo starre Diskrepanzen zwischen Erleben, Selbstbild und

Verhalten sichtbar werden; die Verallgemeinerung zu einer Theorie gelingender Lebensführung bleibt theoretisch-normativ.

Fromms Unterscheidung von Haben und Sein kann die in Kapitel 7 untersuchte Bindung von Selbstwert an Besitz, Status, Leistung und Kontrolle interpretativ schärfen. Die Gegenüberstellung ist jedoch ein humanistisch-sozialphilosophischer Entwurf und kein empirischer Nachweis, dass Besitz, Wettbewerb, Leistung oder materielle Sicherheit psychologisch minderwertig seien (Fromm, 1976/2013). Rosa richtet mit Resonanz und Unverfügbarkeit den Blick auf Weltbeziehungen, die nicht vollständig hergestellt, kontrolliert oder garantiert werden können (Rosa, 2019; 2020). Resonanz ist dabei weder Harmonie noch Zustimmung und keine klinische Messgröße, sondern Teil einer normativen kritischen Theorie des guten Lebens; genau dieser normative Anspruch ist in der Fachdebatte selbst Gegenstand von Prüfung und Kritik (Susen, 2020).

Jungs Individuation schließlich kann als symbolische Sprache für die Auseinandersetzung mit inneren Spannungen, widersprüchlichen Selbstanteilen und biografischer Entwicklung gelesen werden (Jung, 1928/1992). Daraus folgt kein empirisch belegter universeller Entwicklungsweg. Innerhalb der analytischen Psychologie ist besonders der Status biologisch verstandener Archetypen umstritten; neuere interne Debatten schlagen unter anderem kulturelle und dynamisch-systemische Reformulierungen vor (Roesler, 2019). Anima- und Animusmodelle bergen zusätzlich die Gefahr, historisch geprägte Geschlechterbilder zu ontologisieren. Auch positive Befunde zu Jungianischer Psychotherapie würden nicht automatisch die Wahrheit archetypischer Theorie bestätigen.

Diese Prüflinsen sollen keinen „flexiblen“, „kongruenten“, „resonanten“ oder „individuierten“ Mann zum neuen Ideal erklären. Sie stellen unterschiedliche Fragen an bereits evidenz- und statusgeprüfte Befunde, Interpretationen und Spannungen: Ist Verhalten kontextsensitiv? Entspricht das Selbstbild dem gelebten Erleben? Wird persönlicher Wert zu stark an Besitz oder Status gebunden? Wird das Unverfügbare eines Gegenübers respektiert? Können innere Spannungen symbolisch bearbeitet werden? Die Antworten liegen nicht auf derselben Evidenzebene. Wo die Modelle Aussagen über das gute Leben oder menschliche Entwicklung machen, muss dieser Schritt als Interpretation oder Norm sichtbar bleiben. Kapitel 7 kann damit einen Prüfrahmen und eine Landkarte funktionaler Spannungen bereitstellen. Die Frage, welche Schlussfolgerungen daraus für männliche Identität insgesamt gezogen werden sollen, bleibt bewusst offen und gehört erst in Kapitel 8.

Die Tragfähigkeitsprüfung liefert keine neue Rangordnung von Männertypen. Sie schafft vielmehr Kriterien, mit denen die bisherigen Befunde in einer offenen Synthese zusammengeführt werden können, ohne aus Entwicklung ein einheitliches Männerprofil zu machen.

Kapitel 8 Offene Synthese

8.1 Was hat die Untersuchung tatsächlich gezeigt?

Nach sieben Kapiteln lässt sich weniger ein neues Männerbild als eine Reihe belastbarer Befunde und Grenzen festhalten. Gegenwärtige Vorstellungen vom Mannsein sind plural: Versorgung, Leistung, Selbstständigkeit, Partnerschaftlichkeit, Fürsorge, emotionale Zugänglichkeit und unterschiedliche Erwartungen an Beziehung und Vaterschaft kommen nebeneinander vor. Daraus folgt jedoch weder, dass jeder Mann all diesen Ansprüchen zugleich begegnet, noch dass ihre Vielfalt bereits eine allgemeine Identitätskrise erzeugt.

Biologische und reproduktive Geschlechtsunterschiede sind real. Auch bei einzelnen Verhaltensmerkmalen zeigen sich statistische Mittelwertsunterschiede. Solche Befunde beschreiben Gruppen unter bestimmten Bedingungen; sie legen weder die Eigenschaften eines einzelnen Mannes noch seine gesellschaftliche Aufgabe fest. Historisch zeigt sich ein ähnliches Doppelbild aus Kontinuität und Variation: Geschlechtliche Arbeitsteilung und die starke männliche Konzentration organisierter Gewalt sind wiederkehrende Muster, während Machtordnungen, Vaterrollen, Erwerbsarrangements und Männerideale erheblich variieren. Eine lineare Ursprungsgeschichte der Männlichkeit trägt die Evidenz nicht.

Auch individuelle Entwicklung folgt keinem einheitlichen männlichen Programm. Temperament, Beziehungen, Familie, Peers, Institutionen, Körper- und Sexualerfahrungen sowie digitale Umwelten wirken in Rückkopplungen. Gegenwärtige Veränderungen treffen Männer deshalb ungleich. Reale Bildungs-, Erwerbs-, Dating-, soziale und gesundheitliche

Probleme bestimmter Gruppen bleiben sichtbar; eine allgemeine männliche Identitätskrise ist daraus nicht belegt.

Die Prüfung von Red Pill und Manosphere ergibt entsprechend kein schlichtes Wahr-oder-falsch-Urteil. Reale Erfahrungen und Teilbefunde stehen neben Überdehnungen: Eine validierte Alpha/Beta-Typologie, universelle weibliche Hypergamie, ein objektiver globaler sexueller Marktwert, fixe 80/20-Regeln oder ein allgemeines Game-Steuerungsmodell wurden nicht bestätigt.

Schließlich liefert auch die Untersuchung psychologischer und sozialer Tragfähigkeit kein neues Idealprofil. Autonomie, Agency, Beziehung, Selbstregulation, emotionale Prozesse und soziale Unterstützung sind unterschiedliche Dimensionen. Traditionell männlich codierte Stärken können funktional sein; Offenheit, Therapie oder Flexibilität können es ebenfalls. Keine dieser Eigenschaften bildet für sich einen Reifeindex. Damit ist der Ausgangspunkt der Synthese gesetzt: Sie muss reale Unterschiede, historische Muster und konkrete Belastungen ernst nehmen, ohne aus ihnen ein neues Profil des richtigen Mannes zu bauen.

8.2 Biologie, Geschichte, Kultur und Individuum zusammendenken

Die bisherigen Kapitel sprechen gegen zwei einfache Erklärungen: Männer sind weder bloß das Produkt biologischer Programme noch frei formbare Ergebnisse von Kultur. Sinnvoller ist ein mehrschichtiger Prüfrahmen, in dem unterschiedliche Ebenen je nach Phänomen verschieden stark beitragen und sich gegenseitig verändern.

Biologische Dispositionen bilden dabei eine eigenständige Ebene. Reproduktive und körperliche Geschlechtsunterschiede sowie einzelne statistische Verhaltensunterschiede setzen reale Ausgangsbedingungen und Wahrscheinlichkeiten. Ihre

Bedeutung hängt jedoch davon ab, welche konkrete Eigenschaft erklärt werden soll. Ein Gruppenunterschied legt weder die Psychologie eines einzelnen Mannes noch seine soziale Rolle fest. Umgekehrt wird Biologie nicht dadurch bedeutungslos, dass ihre Ausprägung kulturell oder individuell variiert.

Historische und kulturelle Ordnungen strukturieren, welche körperlichen Unterschiede, Tätigkeiten und Verhaltensweisen gesellschaftlich relevant werden, wie sie bewertet und institutionell organisiert werden. Wiederkehrende Muster wie geschlechtliche Arbeitsteilung oder die starke männliche Beteiligung an organisierter Gewalt sind deshalb erklärungsbedürftig, aber nicht schon der Beweis eines zeitlosen männlichen Programms. Institutionen können vorhandene Dispositionen verstärken, abschwächen, umlenken oder mit neuen Anforderungen verbinden.

Diese Bedingungen wirken im einzelnen Menschen nicht unmittelbar. Familie, Bindung, Peers, Schule, Arbeit, Beziehungen, Körper- und Sexualerfahrungen, Anerkennung und digitale Umwelten vermitteln sie. Sozialisation ist keine einseitige Einschreibung: Menschen reagieren unterschiedlich auf dieselben Erwartungen, wählen Umwelten mit und verändern durch ihr Verhalten wiederum Beziehungen und Gruppen.

Damit kommt Handlungsfähigkeit als weitere Ebene hinzu. Männer können gelernte Rollen übernehmen, kombinieren, zurückweisen oder neu interpretieren. Diese Veränderbarkeit bedeutet jedoch keine vollständige Selbsterschaffung. Körper, Lebensgeschichte, materielle Bedingungen und soziale Abhängigkeiten begrenzen den Handlungsspielraum; zugleich können Entscheidungen und kollektive Praktiken auf kulturelle und institutionelle Bedingungen zurückwirken.

Der Rahmen liefert daher keine allgemeine Rangordnung der Ursachen. Welche Ebene bei einem konkreten Phänomen wie Partnerwahl, Aggression, Fürsorge, Erwerbsorientierung oder Hilfesuche wie viel erklärt, muss jeweils gesondert untersucht werden. Die belastbare Synthese liegt nicht in einer einzigen Ursache, sondern in der begrenzten, rückgekoppelten Betrachtung mehrerer Ebenen. Das ist eine plausible Ordnung des bisherigen Wissens, keine validierte Gesamttheorie männlicher Identität.

8.3 Was ist männlich – und was lediglich männlich codiert?

Nach der bisherigen Untersuchung bezeichnet „männlich“ nicht immer dasselbe. Für die Schlussfolgerungen des Werkes sind mindestens vier Bedeutungen zu unterscheiden. Erstens gibt es biologisch geschlechtsspezifische Merkmale, vor allem die reproduktive Organisation und unmittelbar damit verbundene körperliche Strukturen. Aus ihnen folgt jedoch noch keine Persönlichkeit, soziale Rolle oder Lebensform.

Zweitens zeigen einige körperliche und psychologische Merkmale statistische Geschlechtsunterschiede. Männer sind beispielsweise im Durchschnitt größer und körperlich kräftiger; bei direkter oder physischer Aggression finden sich ebenfalls mittlere Unterschiede. Solche Gruppenbefunde können relevant sein, bleiben aber Wahrscheinlichkeitsaussagen mit individueller Überschneidung. Ein häufiger auftretendes Merkmal ist weder exklusiv männlich noch bei jedem Mann vorhanden. Gerade körperliche Dimorphismen zeigen diese Grenze: Ein robuster Durchschnittsunterschied bildet keine exklusive Grenze zwischen allen Männern und Frauen. Für Verhalten gilt diese Vorsicht erst recht, weil Kontext, Sozialisation und individuelle

Variation zusätzlich in die beobachtete Verteilung eingehen können.

Drittens können Eigenschaften und Rollen historisch oder kulturell männlich codiert sein. Versorgung, Schutz, Führung, Unabhängigkeit, Leistungsorientierung oder emotionale Zurückhaltung wurden Männern in vielen Kontexten besonders zugeschrieben. Solche Codierungen können reale materielle, funktionale oder biologische Bezüge aufnehmen. Daraus folgt weder, dass sie bloß erfunden sind, noch dass sie naturgegeben oder unveränderlich sein müssen.

Viertens sind viele Eigenschaften, die in traditionellen oder modernen Männerbildern hervorgehoben werden, grundsätzlich menschliche Fähigkeiten. Mut, Disziplin, Grenzsetzung, Führung und Eigenständigkeit gehören ebenso dazu wie Fürsorge, Kooperation, emotionale Wahrnehmung, Kommunikation und Selbstregulation. Dass eine Fähigkeit in einem Männerbild besonders wichtig wird, macht sie nicht zum Besitz eines Geschlechts.

Diese Kategorien bilden keine getrennten Schubladen. Eine Schutzrolle kann kulturell männlich codiert sein, an durchschnittliche körperliche Unterschiede anschließen und zugleich auf allgemein menschlichen Fähigkeiten wie Mut und Verantwortung beruhen. Gerade solche Überschneidungen erklären, warum die Alternative „biologisch oder kulturell“ zu grob bleibt. Für männliche Identität folgt daraus eine klare begriffliche Grenze: Statistische Unterschiede dürfen nicht zu Wesensmerkmalen, kulturelle Codierungen nicht zu Naturgesetzen und menschliche Kompetenzen nicht zu geschlechtlichen Pflichten werden.

8.4 Was bleibt von Red Pill und Manosphere nach der Gegenprüfung?

Nach der Gegenprüfung bleibt von Red Pill und digitaler Manosphere weder ein geschlossenes Erklärungsmodell noch schlicht „nichts“ übrig. Mehrere Beobachtungen, an die diese Milieus anknüpfen, sind real: Männer können Zurückweisung, Datingfrustration, Statusunsicherheit und Orientierungsprobleme erleben; Status beeinflusst soziale Situationen, ist aber mehrdimensional; bei einzelnen Partnerpräferenzen bestehen durchschnittliche Geschlechtsunterschiede; biologische Unterschiede verschwinden nicht durch kulturelle Variation. Auch Initiative, körperliche Entwicklung, Selbstdisziplin, Kommunikation, Flirtkompetenz und Grenzsetzung können nützliche Fähigkeiten sein.

Die entscheidende Grenze verläuft dort, wo solche Teilbefunde in ein geschlossenes System übersetzt werden. Aus Statusunterschieden folgt keine validierte Alpha/Beta-Typologie. Aus durchschnittlichen Partnerpräferenzen folgt weder universelle weibliche Hypergamie noch eine fixe 80/20-Regel, AF/BB oder ein objektiver sexueller Marktwert von Personen. Dass soziale Fähigkeiten lernbar sind, belegt kein allgemeines „Game“, mit dem ein autonomes Gegenüber zuverlässig gesteuert werden könnte. Ebenso tragen biologische Unterschiede keine notwendige männliche Führungsrolle oder weibliche Unterordnung.

Gerade deshalb lassen sich praktische Elemente vom Weltbild trennen. Ein Mann kann seinen Körper trainieren, soziale Kompetenz entwickeln, Initiative übernehmen, Grenzen setzen, mit Ablehnung umgehen oder männliche Gemeinschaft suchen, ohne Menschen in Rangklassen oder Beziehungen in Steuerungsprobleme zu verwandeln. Die

Herkunft eines Ratschlags entscheidet nicht über seine Brauchbarkeit; seine Brauchbarkeit beweist umgekehrt nicht die Theorie, mit der er begründet wird.

Auch die digitale Umgebung verlangt Differenzierung. Plattformen beeinflussen Sichtbarkeit, Wiederholung und Gemeinschaftsbildung, und Monetarisierungsanreize können zugespitzte Botschaften begünstigen. Daraus folgt weder, dass monetarisierte Inhalte notwendig falsch sind, noch dass Algorithmen automatisch Radikalisierung erzeugen. Langfristige Wirkungen und individuelle Entwicklungswege bleiben nur begrenzt geklärt.

Als plausible Interpretation lässt sich Red Pill deshalb als Verdichtung verstehen: reale Erfahrungen und Teilbefunde werden mit einfachen Kategorien, Kausalgeschichten, Gemeinschaft und Handlungsregeln verbunden. Das kann Orientierung und Handlungsfähigkeit vermitteln, ohne die Gesamtdeutung empirisch zu bestätigen. Die sachliche Restsubstanz besteht somit aus begrenzten Befunden, Bedürfnissen und Kompetenzen; die Überdehnung beginnt, sobald daraus universelle Aussagen über den Wert, das Wesen oder das Verhalten von Männern und Frauen werden.

8.5 Mögliche Formen männlicher Identität unter heutigen Bedingungen

Nach den bisherigen Ergebnissen lässt sich männliche Identität nicht auf eine einzige tragfähige Schlussform reduzieren. Traditionelle Modelle können weiterhin sinnvoll sein, wenn Versorgung, Schutz, Leistung, Führung, Disziplin oder klare Rollen freiwillig übernommen werden und zu den konkreten Lebensbedingungen passen. Sie können Verbindlichkeit, Arbeitsteilung und Verantwortungsübernahme strukturieren. Dass solche Muster historisch häufig waren oder teilweise an

körperliche und reproduktive Unterschiede anschließen, macht sie jedoch weder für jeden Mann notwendig noch zu einer natürlichen Rangordnung. Ihre Kosten steigen dort, wo Rollen nicht mehr gewählt oder ausgehandelt, sondern als allgemeiner Maßstab für Wert, Autorität oder Zugehörigkeit behandelt werden.

Eine zweite Möglichkeit besteht in einer erweiterten oder flexibleren Männlichkeit, die traditionelle und stärker fürsorge-, beziehungs- oder emotionsbezogene Kompetenzen verbindet. Ein breiteres Repertoire kann in wechselnden Lebenssituationen funktional sein und erlaubt, Anforderungen situativ unterschiedlich zu beantworten. Daraus folgt aber kein Reifegebot. Wer Flexibilität, Offenheit und Selbstreflexion zur neuen Pflicht erhebt, ersetzt lediglich ein starres Profil durch ein anderes und kann Männer mit widersprüchlichen Totalanforderungen belasten.

Eine dritte Option reduziert die Geschlechtercodierung vieler Fähigkeiten. Führung, Fürsorge, Mut, Kooperation, Selbstregulation, Durchsetzungsfähigkeit oder emotionale Wahrnehmung sind überwiegend menschliche Kompetenzen, auch wenn sie historisch unterschiedlich männlich oder weiblich markiert wurden. Diese Entkopplung kann individuelle Spielräume vergrößern und unnötige Kompetenzverbote lockern. Sie darf jedoch reale biologische Unterschiede, statistische Gruppenmuster oder die identitätsstiftende Bedeutung von Geschlecht nicht so behandeln, als seien sie bedeutungslos oder bloße kulturelle Fehler.

Schließlich sind hybride und individuelle Modelle mit den Befunden vereinbar. Männer können biologische Zugehörigkeit, kulturelle Rollen, persönliche Werte, Beziehungen und Lebensaufgaben unterschiedlich gewichten.

Solche Kombinationen müssen nicht widerspruchsfrei oder dauerhaft sein. Diese Freiheit ist allerdings nicht grenzenlos: Körper, Biografie, ökonomische Lage, Familie, Institutionen und Erwartungen anderer strukturieren reale Möglichkeiten und begrenzen die Vorstellung vollständiger Selbstkonstruktion.

Aus der Untersuchung folgt daher keine empirisch ausgezeichnete Form des Mannseins. Eher spricht sie gegen den Anspruch einer einzigen universellen Form. Mehrere traditionelle, erweiterte, weniger stark codierte oder hybride Lebensmodelle können mit den bisherigen Befunden vereinbar sein, sofern ihre Reichweite begrenzt bleibt und Gruppenmuster nicht zu Individualpflichten werden. Das ist zunächst ein epistemischer Pluralismus: Die vorhandene Evidenz rechtfertigt keine exklusive Schlussform. Daraus folgt weder, dass alle Modelle gleich funktional sind, noch eine moralische Empfehlung, möglichst flexibel, individuell oder pluralistisch zu leben.

8.6 Entwicklung als Praxis statt als neues Männerprofil?

Wenn keine Identitätsform empirisch ausgezeichnet ist, liegt die Versuchung nahe, Entwicklung wenigstens als Prozess statt als Profil zu definieren. Auch hier ist Zurückhaltung nötig. Kapitel 7 trägt einzelne Funktionszusammenhänge: Selbstregulation kann Durchhalten ebenso wie Anpassung, Aufgabe und Neuorientierung umfassen; Autonomie ist nicht Selbstgenügsamkeit; Bindung, soziale Unterstützung und Hilfesuche können Ressourcen sein, ohne allgemeine Pflichten zu werden. Emotionale Wahrnehmung, Ausdruck und Offenheit sind zu unterscheiden, während Führung, Disziplin, Leistung, Privatheit und Persistenz ebenfalls funktional sein

können. Diese Befunde beschreiben menschliche Handlungsmöglichkeiten, keine männliche Entwicklungsstufe.

Als analytischer Rahmen ist deshalb plausibel, konkrete Rollen und Handlungen nach Aufgabe, Folgen, Kosten, Freiwilligkeit und Kontext zu prüfen. Das kann Veränderung nahelegen, aber ebenso die begründete Beibehaltung einer Verpflichtung. Ein Mann kann dauerhaft an einer traditionellen, religiösen, gemeinschaftlichen oder anderen Lebensform festhalten, ohne deshalb weniger entwickelt zu sein. Veränderbarkeit bedeutet keinen Veränderungsbedarf; Stabilität und Revision sind keine Reifestufen.

Weitergehende Praxisvorschläge beginnen bereits auf normativer Ebene. Eine Person kann für sich Wahrnehmung, Ziele, Handlungen und Folgen wiederholt prüfen oder Begriffe wie Kongruenz, Resonanz, Individuation und „Raumhalten“ als persönliche Heuristiken verwenden. Solche Ansätze erhalten durch ihre Plausibilität jedoch keinen empirischen Sonderstatus. „Raumhalten“ lässt sich allenfalls nüchtern als das Aushalten von Spannung und eines autonomen Gegenübers beschreiben, ohne vorschnell in Kontrolle zu wechseln.

Damit bleibt vom Gedanken „Prozess statt Profil“ nur eine begrenzte Einsicht: Situative Funktionsprüfung kann analytisch nützlich sein, ist aber kein überlegenes Entwicklungsmodell. Eine flexible, reflektierte oder prozessfähige Männlichkeit darf nicht zur neuen höheren Stufe werden.

8.7 Gegenprüfung der eigenen Synthese

Die Gegenprüfung verschärft diese Begrenzung. Der in 8.5 formulierte epistemische Pluralismus bleibt tragfähig: Die Untersuchung zeichnet keine einzige Form männlicher

Identität empirisch als notwendig oder überlegen aus. Daraus folgt jedoch weder, dass alle Lebensmodelle gleich gut funktionieren, noch dass möglichst flexible oder individuell zusammengesetzte Identitäten vorzuziehen sind. Ein traditionelles, religiöses oder gemeinschaftlich gebundenes Rollenmodell kann für manche Männer gerade durch Verbindlichkeit, klare Zuständigkeiten, langfristige Verpflichtung und soziale Einbettung funktional stabil sein. Historische Häufigkeit oder biologische Bezüge machen es trotzdem nicht zur allgemeinen Naturpflicht.

Damit verliert „Prozess statt Profil“ endgültig seinen möglichen Vorrang. Als analytische Frage bleibt sinnvoll, Rollen und Handlungen nach Aufgabe, Folgen, Kosten, Freiwilligkeit und Kontext zu beurteilen. Als allgemeines Entwicklungsmodell wäre der Ansatz zu stark. Wer Reflexion, Flexibilität oder Veränderungsbereitschaft zum Maßstab macht, erzeugt leicht eine neue Hierarchie zwischen vermeintlich bewussten und unbewussten, flexiblen und rigiden Männern. Der zuvor erwogene Praxisentwurf kann deshalb höchstens eine mögliche individuelle Heuristik bleiben; er gehört nicht in die empirische Schlussantwort des Werkes.

Eine zweite Korrektur betrifft den kulturellen Standort der Untersuchung. Viele verwendete psychologische Kategorien und ein großer Teil der Forschung stammen aus westlichen, häufig WEIRD geprägten Kontexten. Begriffe wie Autonomie, individuelle Wahl oder Selbstreflexion können dadurch stärker gewichtet erscheinen als Pflicht, Religion, Familie, Klasse, materielle Notwendigkeit und institutionelle Einbettung. Die projektinterne Orientierung an Autonomie und freiwilligem Consent bleibt eine normative Mindestgrenze, ist aber als

solche zu kennzeichnen und nicht als kulturübergreifend bewiesenes Reifekriterium.

Auch die Gegenposition einer weitgehenden De-Codierung setzt eine Grenze. Weil viele als männlich geltende Kompetenzen allgemein menschlich sind, könnte man männliche Identität insgesamt für entbehrlich halten. Die bisherigen Befunde tragen diesen Schluss ebenfalls nicht. Mannsein kann für eine Person zentral, nebensächlich oder auf bestimmte Lebensbereiche begrenzt sein; körperliche Zugehörigkeit, soziale Einordnung, Biografie und kulturelle Bedeutungen verschwinden nicht dadurch, dass Fähigkeiten nicht exklusiv männlich sind.

Nach der Gegenprüfung bleibt daher eine schmalere Synthese übrig: männliche Identität ist weder biologisches Programm noch frei konstruierbares Projekt. Unterschiedliche Formen können unter unterschiedlichen Bedingungen funktional sein. Welche davon für einen konkreten Mann trägt, lässt sich aus Gruppenbefunden nicht allgemein entscheiden.

8.8 Grenzen, offene Fragen und abschließende Antwort

Nach acht Kapiteln endet die Untersuchung nicht mit einem neuen Ideal des Mannes, sondern mit einer engeren Antwort darauf, wie männliche Identität unter heutigen Bedingungen verstanden werden kann. Biologisches Geschlecht setzt reale reproduktive und körperliche Bedingungen und ist mit einzelnen statistischen Verhaltensunterschieden verbunden. Diese Gruppenbefunde bestimmen jedoch weder den einzelnen Mann noch seine Rolle. Historische Institutionen und kulturelle Codierungen haben wiederkehrende Muster hervorgebracht und zugleich sehr unterschiedliche Männerrollen organisiert. Sozialisation, Beziehungen, materielle Lebenslagen und persönliche Erfahrungen vermitteln diese Bedingungen

individuell; Menschen können Rollen übernehmen, verändern oder zurückweisen, ohne sich vollständig selbst zu erschaffen.

Daraus folgt kein empirisch ausgezeichnetes Modell des Mannseins. Traditionelle Rollen können freiwillig und kontextabhängig tragfähig sein; breitere oder weniger geschlechtlich codierte Repertoires ebenfalls. Dass viele Kompetenzen – Führung, Fürsorge, Selbstregulation, Kooperation, Mut oder emotionale Wahrnehmung – allgemein menschlich sind, macht geschlechtliche Identität nicht bedeutungslos. Es begrenzt aber den Anspruch, aus solchen Fähigkeiten ein männliches Wesen oder eine allgemeine Pflicht abzuleiten.

Auch Red Pill und Manosphere hinterlassen nach der Prüfung ein gemischtes Ergebnis. Reale Belastungen, Statusdynamiken, Partnerpräferenzen, Datingasymmetrien, Initiative und biologische Unterschiede bleiben dort bestehen, wo die Evidenz sie trägt. Nicht bestätigt wurden die daraus entwickelten Universalmodelle wie Alpha/Beta, allgemeine Hypergamie, globaler sexueller Marktwert oder umfassende Steuerbarkeit von Beziehungen. Praktischer Nutzen einzelner Ratschläge beweist nicht die Wahrheit ihres Weltbildes.

Männliche Identität lässt sich deshalb am ehesten als variabel gewichtetes Selbstverständnis innerhalb realer biologischer, historischer, sozialer und biografischer Bedingungen beschreiben. Für manche Männer ist dieses Selbstverständnis zentral, für andere nebensächlich oder auf bestimmte Lebensbereiche begrenzt. Welche Form langfristig trägt, lässt sich aus den vorliegenden Gruppenbefunden nicht allgemein entscheiden. Dass eine Rolle kulturell traditionell oder individuell gewählt ist, entscheidet für sich weder über ihre Funktion noch über ihren moralischen Rang.

Offen bleiben insbesondere die relativen Kausalgewichte dieser Ebenen, die kulturübergreifende Geltung vieler psychologischer und Datingbefunde, langfristige Wirkungen digitaler Deutungsräume und die Frage, wann stabile Rollen oder breitere Repertoires für welche Männer funktionaler sind. Die Untersuchung begründet daher keine neue Männernorm. Ihre schmalste verantwortbare Schlussfolgerung lautet: Biologie ist real, soziale Formung ebenfalls, individuelle Aneignung bleibt möglich – und keine dieser Ebenen allein liefert eine hinreichende Antwort darauf, wie ein Mann sein sollte. Normative Mindestgrenzen wie Autonomie und freiwilliger Consent bleiben Setzungen des Projekts, nicht Resultate der Biologie.

Quellen nach Kapiteln

Die Literatur ist kapitelbezogen geordnet. Wiederholte Titel bleiben dort erhalten, wo mehrere Kapitel unabhängig auf dieselbe Quelle Bezug nehmen.

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.

Phase 6 kontrollierte gezielt die für die Doppelprüfung relevanten Anker bei Walter et al., Pew, Väterreport, British Social Attitudes, Ging, Verhulst, APA, Movember sowie Bundesforum Männer/DELTA. Nicht vollständig neu geprüft wurden sämtliche Begriffsquellen, alle Originaldaten hinter organisationsgebundenen Berichten oder der Volltext von Verhulst et al. Die Viererordnung, die Arbeitsdefinitionen und die Synthese in 1.6 bleiben analytische Festlegungen des Werkes; das Beispiel in 1.6/P3 ist hypothetisch.

Q01 · 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.

Q02a · Janicke et al. (2026). Biological Sex Is Binary and Rooted in Anisogamy. DOI 10.1111/ele.70426. Bestandsquelle für den reproduktiven Begriffsanschluss.

Q02b · Pape et al. (2024). Sex Contextualism in Laboratory Research. Cell, 187(6), 1316–1326. DOI 10.1016/j.cell.2024.02.008. Bestandsquelle für die merkmalsspezifische Untersuchung. Zusammen mit Q02a verwendet; die vollständige biologische Erörterung bleibt Kapitel 2 zugeordnet.

Q03a · Risman, B. J. (2004). Gender as a Social Structure: Theory Wrestling with Activism. Gender & Society, 18(4), 429–450. DOI 10.1177/0891243204265349.

Q03b · West, C., und Zimmerman, D. H. (1987). Doing Gender. Gender & Society, 1(2), 125–151. DOI 10.1177/0891243287001002002. Q03a/b dienen der theoretischen Rollenbeschreibung, nicht einer aktuellen Verbreitungsquote.

Q04a · Ellemers, N. (2018). Gender Stereotypes. Annual Review of Psychology, 69, 275–298. DOI 10.1146/annurev-psych-122216-011719.

Q04b · 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. Q04a/b stützen die begriffliche Unterscheidung; keine zusätzlichen Wirkungsbehauptungen übernommen.

Q05a · 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.

Q05b · 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.

Q06 · 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.

Q07 · 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.

Q08 · 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.

Q09 · 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.

Q10 · 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.

Q11 · Lamont, E. (2021). The Persistence of Gendered Dating. Sociology Compass, 15(11), e12933. DOI 10.1111/soc4.12933. Abstractprüfung. 1.4/P2 übernimmt den Überblicksbefund zu aktiven/reaktiven Mustern in untersuchten heterosexuellen Datingkontexten. Keine darüber hinausgehende Detail- oder Verbreitungsbehauptung.

Q12 · 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. Abstract-/Registrierungsnachweis und gezielte Phase-6-Kontrolle. 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.

Q13 · 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. 1.4/P6 betrifft deren Väterteil. Berichtete Anteile sind Selbstauskünfte und keine direkt gemessenen Betreuungsstunden; der Wunsch-Praxis-Abstand liefert keine Kausalerklärung.

Q14 · 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.

Q15 · 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.

Q16 · 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. Abstract- und Metadatenkontrolle sowie gezielte Phase-6-Kontrolle; Volltext weiterhin nicht geprüft. 1.5/P5 kennzeichnet die Deutung des begrenzten Fallmaterials als Interpretation der Forschenden. Keine Verallgemeinerung auf Männerarbeit insgesamt.

Q17a · 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. 1.5/P1 verwendet nur den qualitativen Vergleich, keine Behauptung einer Zuschauerwirkung.

Q17b · 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. 1.5/P1 nutzt ausschließlich den erweiterten Begriffsrahmen, keinen empirischen Reichweitenbefund zur Öffentlichkeit.

Q18 · Ging, D. (2019). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere. Men and Masculinities, 22(4), 638–657. DOI 10.1177/1097184X17706401. Stellenkontrolle und gezielte Phase-6-Kontrolle. 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.

Q19 · American Psychological Association (APA, 2018). Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men. Bestandszuordnung und gezielte Phase-6-Kontrolle. 1.5/P5 verwendet die Leitlinien als professionellen, forschungsinformierten Praxisrahmen. Eine Leitlinie ist weder Häufigkeitsmessung noch neutraler Wirksamkeitsnachweis oder Beleg ihrer Überlegenheit gegenüber allen Alternativen.

Q21 · 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. (2016). 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.

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., et al. (2021). A sexual division of labour at the start of agriculture? PLOS ONE.

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.

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., et al. (2010). Intergenerational Wealth Transmission among Agriculturalists. Current Anthropology.

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.

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 beschreiben überlappende Verteilungen und erlauben keine Diagnose oder Prognose für einzelne Jungen oder Männer.
- Väter, männliche Vorbilder, Sport, Wettbewerb, Leistung und digitale Räume können eigenständige Bedeutung besitzen; keine dieser Kategorien wurde als notwendige oder hinreichende Ursache eines bestimmten männlichen Entwicklungspfads freigegeben.
- 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

Quellen werden nur einmal aufgeführt; einzelne Arbeiten tragen mehrere Abschnitte. Aufgeführt sind nur Quellen, die für Aussagen der Endfassung eine tragende Funktion behalten.

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.

Deneault, A.-A., Bureau, J.-F., Duschinsky, R., Fearon, P., & Madigan, S. (2023). A meta-analysis of the distribution of preschool and early childhood attachment as assessed in the Strange Situation Procedure and its modified versions. Attachment & Human Development, 25(2), 322–351. DOI 10.1080/14616734.2023.2187852.

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.

Matavelli, I., Grosjean, P., De Haas, R., & Baranov, V. (2026). Masculinity norms and their economic implications. Annual Review of Economics, 18, 127–155. DOI 10.1146/annurev-economics-051624-065932.

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. (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.

Shi, L., Sutori, S., Lögdberg, U., Carli, V., & Eliasson, E. T. (2026). Effectiveness and gender-tailoring of suicide prevention interventions for men: A systematic review. BMC Public Health, 26, 2129. DOI 10.1186/s12889-026-28269-1.

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) (2026): Gender Education Gap 2024: Frauen machen häufiger höhere Schulabschlüsse. Themenseite Schulen / Presseinformation vom 20.08.2026.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): 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.

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

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): Erwerbstätige im Inland nach Wirtschaftssektoren / Erwerbstätigenrechnung, Datenstand 2025.

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

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): Erwerbstätigenquoten 1991 bis 2025. Mikrozensus, Erstergebnis 2025.

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) (2026): Erwerbstätigenquoten 1991 bis 2025; 2025: Männer 80,2 %, Frauen 74,1 % (15 bis unter 65 Jahre).

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): Vollzeitbeschäftigte arbeiteten 2025 im Schnitt 39,9 Wochenstunden. Teilzeitquote 2025: Frauen 50,6 %, Männer 14,3 %.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025/2026): Gender Pay Gap 2025 unverändert bei 16 %. Verdiensterhebung 2025.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): Zeitverwendungserhebung 2022, revidierte Ergebnisse vom 06.06.2025. Gender Care Gap 43,4 %.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): Paarhaushalte nach Haupteinkommensperson, EU-SILC 2025. Stand 09.04.2026.

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

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): 50 % der Erwachsenen in Deutschland sind verheiratet. Zahl der Woche Nr. 06 vom 04.02.2025, Datenstand Ende 2023.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): Paare mit und ohne Kinder nach Lebensform und Gebietsstand, Mikrozensus 2025. Stand 13.04.2026.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): Familien nach Lebensform, Mikrozensus 2025.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): 0,6 % mehr Scheidungen und 0,1 % weniger Eheschließungen im Jahr 2025. Pressemitteilung Nr. 220 vom 26.06.2026.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): Zeitverwendungserhebung 2022 – Erwerbs- und unbezahlte Arbeit von Vätern und Müttern, revidiert am 06.06.2025.

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) (2025): Elterngeld für im Jahr 2022 geborene Kinder: Väterbeteiligung 46,3 %, Mütterbeteiligung 98,4 %.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2026): Elterngeld 2025: durchschnittlich geplante Bezugsdauer Frauen 14,9 Monate, Männer 3,8 Monate. Pressemitteilung Nr. 136 vom 16.04.2026.

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 (2024): Soziale Unterstützung (ab 18 Jahre), Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Daten 2023.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): Zeitverwendungserhebung 2022 – Einsamkeit, revidierte Ergebnisdarstellung.

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 (2024): Depressive Symptomatik: Prävalenz (ab 18 Jahre), Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Daten 2023.

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

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025): Zahl der Krankenhausbehandlungen wegen Depression 2023 gegenüber Vorjahr um 3,6 % gestiegen; alkoholbezogene psychische/Verhaltensstörungen: 73 % der Fälle Männer.

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) (2026): Suizide in Deutschland – Todesursachenstatistik 2024: 10.372 insgesamt, 7.414 Männer, 2.958 Frauen.

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.

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.

Almog, R.; Kaplan, D. (2017): The Nerd and His Discontent: The Seduction Community and the Logic of the Game as a Geeky Solution to the Challenges of Young Masculinity. Men and Masculinities 20(1), 27–48. DOI 10.1177/1097184X15613831.

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.

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.

Conroy-Beam, D.; Buss, D. M. (2016): 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.

Denes, A. (2011): Biology as consent: Problematizing the scientific approach to seducing women's bodies. Women's Studies International Forum 34(5), 411–419. DOI 10.1016/j.wsif.2011.05.002.

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.

Hambling-Jones, O.; Merrison, A. J. (2012): Inequity in the pursuit of intimacy: An analysis of British pick-up artist interactions. Journal of Pragmatics 44(9), 1115–1127. DOI 10.1016/j.pragma.2012.04.008.

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.

Jensen, S.; Kirkegaard, E. (2024): International Cross-Temporal Meta-Analysis of Assortative Mating for Educational Attainment. Evolutionary Psychology 22(2), 1–17. DOI 10.1177/14747049241249072.

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.

Knowles, K. O.; Hammond, M. D. (2026): Meta-Analyzing People's Self-Disclosure of Sexual Information to Romantic Partners. Journal of Sex Research 63(3), 474–486. DOI 10.1080/00224499.2025.2455543.

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.

Mallory, A. B. (2022): Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. Journal of Family Psychology 36(3), 358–371. DOI 10.1037/fam0000946.

Malovicki-Yaffe, N.; Tratner, A. E.; McDonald, M. M. (2024): Culture shapes sex differences in mate preferences. Evolution and Human Behavior 45(3), 281–291. DOI 10.1016/j.evolhumbehav.2024.04.002.

Marwick, A. E.; Caplan, R. (2018): Drinking male tears: language, the manosphere, and networked harassment. Feminist Media Studies 18(4), 543–559. DOI 10.1080/14680777.2018.1450568.

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.

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

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

A Voice for Men / Dean Esmay (2013): Men's Rights March 2013 Internet Statement. Primärquelle zur Selbstbeschreibung eines Men's-Rights-Akteurs.

Archived r/TheRedPill (ca. 2017): Understanding “Alpha Fucks; Beta Bucks”. TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

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.

Incel Wiki (laufend): Inceldom FAQ. Zugriff 15.09.2026. Verwendet ausschließlich als Selbstbeschreibung; empirische Aussagen der Seite werden nicht übernommen.

MachiavellianRed (2015): Updated Glossary of Terms and Acronyms. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

MGTOW.in (2019–): About MGTOW. Zugriff im Forschungsstand 2026. Verwendet als Selbstbeschreibung zu self-ownership, sovereignty und autonomy.

MrSimple333 (2016): Collected Advice and Methods for Beginners. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

Mystery / Erik von Markovik; Odom, C. (2007): The Mystery Method: How to Get Beautiful Women Into Bed. New York: St. Martin’s Press.

no_face (2015): Guide to Frame. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

notthatguyTHATguy (2017): Baby Steps to become a Frame Master. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

RealJoeDee (2020): Advanced Frame. r/TheRedPill / Red Pill University 201 / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

redpillschool (2014): On LTR game and positive beta behavior. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

redpillschool (2015): [Mod] The Red Pill is Sexual Strategy. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

r/TheRedPill (2012): früher Einführungsbeitrag / Welcome newcomers. Archiviert; Zugriff im Forschungsstand 2026.

r/TheRedPill Sidebar / TheRedArchive (Ursprung 2012; historischer Archivstand): kuratierte Community-Selbstbeschreibung und Lektüreliste; Zugriff 15.09.2026.

The_BitterTruth (2014a): What frame control is and isn’t. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

The_BitterTruth (2014b): On basic GAME, PICKUP, and the direction of TheRedPill. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

Tomassi, R. (2013): SMV Ratios & Attachment. The Rational Male / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

Tomassi, R. (2016): The Pareto Principle. The Rational Male / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

Tomassi, R. (2018): Hypergamy – The Misconceptions. The Rational Male; Zugriff 15.09.2026.

Whisper (2015): Frame. r/TheRedPill / TheRedArchive; Zugriff 15.09.2026.

Quellen zu Kapitel 7

Konsolidierter Quellenkern

Prüfrahmen / Selbststeuerung

- World Health Organization (WHO). International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). 2001; current framework.
- Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. World Psychiatry. 2015;14(2):231-233. DOI 10.1002/wps.20231.
- Slemp GR, Field JG, Ryan RM, et al. Interpersonal supports for basic psychological needs and their relations with motivation, well-being, and performance: A meta-analysis. J Pers Soc Psychol. 2024;127(5):1012-1037. DOI 10.1037/pspi0000459.
- Cherry KM, Vander Hoeven E, Patterson TS, Lumley MN. Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review. Clin Psychol Rev. 2021;84:101973. DOI 10.1016/j.cpr.2021.101973.
- Ong CW, Barthel AL, Hofmann SG. The Relationship Between Psychological Inflexibility and Well-Being in Adults: A Meta-Analysis. Behav Ther. 2024;55(1):26-41. DOI 10.1016/j.beth.2023.05.007.
- Orth U, Robins RW. Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. Am Psychol. 2022;77(1):5-17. DOI 10.1037/amp0000922.
- Crocker J, Wolfe CT. Contingencies of self-worth. Psychol Rev. 2001;108(3):593-623. DOI 10.1037/0033-295X.108.3.593.
- de Ridder DTD, Lensvelt-Mulders G, Finkenauer C, Stok FM, Baumeister RF. Taking Stock of Self-Control. Pers Soc Psychol Rev. 2012;16(1):76-99. DOI 10.1177/1088868311418749.
- Lorenz LL, Hüther L, Steffens MC, et al. Masculinity Threat in Heterosexual Men: A Comprehensive Meta-Analysis. Pers Soc Psychol Rev. 2026; online ahead of print. DOI 10.1177/10888683261433109.
- Morina N, Kip A, Hoppen TH, Priebe S, Meyer T. 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. 2021;11:e042335. DOI 10.1136/bmjopen-2020-042335.
- Sowislo JF, Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin. 2013;139(1):213-240. DOI 10.1037/a0028931.

- Crocker J, Brook AT, Niiya Y, Villacorta M. The Pursuit of Self-Esteem: Contingencies of Self-Worth and Self-Regulation. Journal of Personality. 2006;74(6):1749-1772. DOI 10.1111/j.1467-6494.2006.00427.x.
- Bandura A. Toward a Psychology of Human Agency. Perspectives on Psychological Science. 2006;1(2):164-180. DOI 10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x.
- Lochbaum M, Sisneros C, Cooper S, Terry PC. Pre-Event Self-Efficacy and Sports Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. Sports. 2023;11(11):222. DOI 10.3390/sports11110222.
- Duckworth AL, Kern ML. A Meta-Analysis of the Convergent Validity of Self-Control Measures. Journal of Research in Personality. 2011;45(3):259-268. DOI 10.1016/j.jrp.2011.02.004.
- Friese M, Frankenbach J, Job V, Loschelder DD. Does Self-Control Training Improve Self-Control? A Meta-Analysis. Perspectives on Psychological Science. 2017;12(6):1077-1099. DOI 10.1177/1745691617697076.

Konflikt / Emotion / Bindung

- Anderson CA, Bushman BJ. Human Aggression. Annu Rev Psychol. 2002;53:27-51. DOI 10.1146/annurev.psych.53.100901.135231.
- Smith K, Jones A, Daly N, et al. Emotion Regulation and Aggression: A Systematic Review and Meta-Analysis. Aggress Behav. 2026;52(1):e70055. DOI 10.1002/ab.70055.
- Körner R, Overbeck JR, Schütz A. Structuring hierarchy concepts: power, status, dominance, and prestige. Psychol Bull. 2025;151(3):322-364. DOI 10.1037/bul0000470.
- Kim Y, Akkurt Ç, Yoon S. Two facets of emotional awareness and psychological distress: A meta-analysis. Emotion. 2026;26(3):581-601. DOI 10.1037/emo0001599.
- Chen MS, Cai Q, Omari D, et al. Emotion regulation and mental health across cultures: a systematic review and meta-analysis. Nat Hum Behav. 2025;9:1176-1200. DOI 10.1038/s41562-025-02168-8.
- Zhang X, Li J, Xie F, et al. The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. J Pers Soc Psychol. 2022;123(5):1089-1137. DOI 10.1037/pspp0000437.
- Mendia J, Zumeta LN, Cusi O, et al. Gender differences in alexithymia: Insights from an Updated Meta-Analysis. Pers Individ Dif. 2024;227:112710. DOI 10.1016/j.paid.2024.112710.
- Hede JP, Malouff JM, Meynadier J. A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials on the Efficacy of Assertiveness Training for Social Anxiety. International Journal of Applied Positive Psychology. 2026;11:28. DOI 10.1007/s41042-026-00297-7.
- Omura M, Maguire J, Levett-Jones T, Stone TE. The effectiveness of assertiveness communication training programs for healthcare

professionals and students: A systematic review. International Journal of Nursing Studies. 2017;76:120-128. DOI 10.1016/j.ijnurstu.2017.09.001.
- Woodin EM. A two-dimensional approach to relationship conflict: meta-analytic findings. Journal of Family Psychology. 2011;25(3):325-335. DOI 10.1037/a0023791.
- Cheng JT, Tracy JL, Foulsham T, Kingstone A, Henrich J. 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. 2013;104(1):103-125. DOI 10.1037/a0030398.
- Bettencourt BA, Miller N. Gender differences in aggression as a function of provocation: a meta-analysis. Psychological Bulletin. 1996;119(3):422-447. DOI 10.1037/0033-2909.119.3.422.
- Chervonsky E, Hunt C. Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. Emotion. 2017;17(4):669-683. DOI 10.1037/emo0000270.
- Khalifian CE, Barry RA. Expanding intimacy theory: Vulnerable disclosures and partner responding. Journal of Social and Personal Relationships. 2020;37(1):58-79. DOI 10.1177/0265407519853047.
- Fraley RC, Hudson NW, Heffernan ME, Segal N. Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. Journal of Personality and Social Psychology. 2015;109(2):354-368. DOI 10.1037/pspp0000027.
- Dindia K, Allen M. Sex differences in self-disclosure: a meta-analysis. Psychological Bulletin. 1992;112(1):106-124. DOI 10.1037/0033-2909.112.1.106.

Sexualität / Ablehnung / soziale Ressourcen

- Ågmo A, Laan E. Sexual Incentive Motivation and Sexual Behavior: The Role of Consent. Annu Rev Psychol. 2024;75:33-54. DOI 10.1146/annurev-psych-011823-124756.
- Quarmley M, Feldman J, Grossman H, et al. Testing effects of social rejection on aggressive and prosocial behavior: A meta-analysis. Aggress Behav. 2022;48(6):529-545. DOI 10.1002/ab.22026.
- Mishra M, Allen MS. Rejection sensitivity and romantic relationships: A systematic review and meta-analysis. Pers Individ Dif. 2023;208:112186. DOI 10.1016/j.paid.2023.112186.
- Fernandes JG, Santos C, Martins MV. Psychosocial Effects of Romantic Breakups During Emerging Adulthood: A Systematic Review. Clin Psychol Psychother. 2025;32(5):e70139. DOI 10.1002/cpp.70139.
- Akbari M, Sheikhi S, Navab Safiadin MS, et al. A hierarchical uncertainty framework of anxiety. Clin Psychol Rev. 2026;128:102773. DOI 10.1016/j.cpr.2026.102773.

- Zhang X, Dong S. The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. Acta Psychol. 2022;227:103616. DOI 10.1016/j.actpsy.2022.103616.
- Chen Z, Song X, Lee TMC, Zhang R. The robust reciprocal relationship between loneliness and depressive symptoms. J Affect Disord. 2023;343:119-128. DOI 10.1016/j.jad.2023.09.035.
- Foettinger L, Albrecht BM, Altgeld T, et al. The Role of Community-Based Men's Sheds in Health Promotion for Older Men: A Mixed-Methods Systematic Review. Am J Mens Health. 2022;16(2):15579883221084490. DOI 10.1177/15579883221084490.
- Üzümçeker E. Traditional Masculinity and Men's Psychological Help-Seeking: A Meta-Analysis. Int J Psychol. 2025;60(2):e70031. DOI 10.1002/ijop.70031.
- Dewitte M, Carvalho J, Corona G, Limoncin E, Pascoal P, Reisman Y, Štulhofer A. Sexual Desire Discrepancy: A Position Statement of the European Society for Sexual Medicine. Sexual Medicine. 2020;8(2):121-131. DOI 10.1016/j.esxm.2020.02.008.
- Verhallen AM, Alonso-Martínez S, Renken RJ, Marsman JBC, ter Horst GJ. Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. Stress and Health. 2022;38(4):653-665. DOI 10.1002/smi.3123.
- Andrighetto L, Riva P, Gabbiadini A. Lonely hearts and angry minds: Online dating rejection increases male (but not female) hostility. Aggressive Behavior. 2019;45(5):571-581. DOI 10.1002/ab.21852.
- Kelly AJ, Dubbs SL, Barlow FK. Social dominance orientation predicts heterosexual men's adverse reactions to romantic rejection. Archives of Sexual Behavior. 2015;44(4):903-919. DOI 10.1007/s10508-014-0348-5.
- Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A. Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. Frontiers in Psychology. 2023;14:1059057. DOI 10.3389/fpsyg.2023.1059057.
- Cooper RE, Saunders KRK, Greenburgh A, et al. The effectiveness, implementation, and experiences of peer support approaches for mental health: a systematic umbrella review. BMC Medicine. 2024;22:72. DOI 10.1186/s12916-024-03260-y.
- Sharp P, Zhu P, Ogrodniczuk JS, et al. Men's peer support for mental health challenges: future directions for research and practice. Health Promotion International. 2024;39(3):daae046. DOI 10.1093/heapro/daae046.

Traditionell codierte Stärken / Prüflinsen

- Cross CP, Cyrenne D-LM, Brown GR. Sex differences in sensation-seeking: a meta-analysis. Sci Rep. 2013;3:2486. DOI 10.1038/srep02486.
- Sánchez Rodríguez I, Bailo L, Panizza F, Ricciardi E, Bossi F. No relationship between testosterone and risk aversion: A meta-analytic review. Neurosci Biobehav Rev. 2026;184:106575. DOI 10.1016/j.neubiorev.2026.106575.

- Credé M, Tynan MC, Harms PD. Much ado about grit: A meta-analytic synthesis. J Pers Soc Psychol. 2017;113(3):492-511. DOI 10.1037/pspp0000102.
- Riddell H, Sedikides C, Sivaramakrishnan H, et al. A meta-analytic review and conceptual model of goal adjustment. Nat Hum Behav. 2026;10:317-332. DOI 10.1038/s41562-025-02312-4.
- Badura KL, Grijalva E, Newman DA, et al. Gender and leadership emergence: A meta-analysis. Pers Psychol. 2018;71(3):335-367. DOI 10.1111/peps.12266.
- Paustian-Underdahl SC, Walker LS, Woehr DJ. Gender and perceptions of leadership effectiveness: a meta-analysis. J Appl Psychol. 2014;99(6):1129-1145. DOI 10.1037/a0036751.
- Rogers CR. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J Consult Psychol. 1957;21(2):95-103. DOI 10.1037/h0045357.
- Kolden GG, Wang C-C, Austin SB, et al. Congruence/genuineness: A meta-analysis. Psychotherapy. 2018;55(4):424-433. DOI 10.1037/pst0000162.
- Fromm E. To Have or To Be? 1976/2013.
- Rosa H. Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World. 2019; and The Uncontrollability of the World. 2020.
- Roesler C. Theoretical foundations of analytical psychology: recent developments and controversies. J Anal Psychol. 2019;64(5):658-681. DOI 10.1111/1468-5922.12540.
- Pury CLS, Starkey CB, Olson LR. Value of goal predicts accolade courage: more evidence that courage is taking a worthwhile risk. The Journal of Positive Psychology. 2024;19(2):236-242. DOI 10.1080/17439760.2023.2178959.
- Susen S. The Resonance of Resonance: Critical Theory as a Sociology of World-Relations? International Journal of Politics, Culture, and Society. 2020;33:309-344. DOI 10.1007/s10767-019-9313-6.
- Jung CG. Two Essays on Analytical Psychology (Collected Works, Vol. 7). Psychology Press; 1928/1992.

Quellen zu Kapitel 8

Redaktioneller Quellen- und Kapitelkern

Dieser Quellenkern ist redaktionelle Dokumentation und nicht Teil des Haupttextes. Kapitel 8 eröffnet keine neue Großrecherche. Es integriert ausschließlich freigegebene Befunde und Statusentscheidungen aus den Kapiteln 1–7 sowie den Unterkapiteln 8.1–8.8.

- Kapitel 1: Pluralität gegenwärtiger Männerbilder; keine aus Pluralität allein abgeleitete allgemeine Identitätskrise oder universeller Doppelbinder.

- Kapitel 2: reale reproduktive und körperliche Geschlechtsunterschiede sowie begrenzte statistische Verhaltensunterschiede; Durchschnitt ≠ Individuum ≠ Rolle ≠ Norm.
- Kapitel 3: historische Wiederholungen und institutionelle Variation; keine lineare Ursprungserzählung männlicher Rollen.
- Kapitel 4: transaktionale Entwicklung durch Disposition, Beziehungen, Sozialisation und Erfahrung; kein einheitlicher männlicher Entwicklungspfad.
- Kapitel 5: ungleich verteilte gegenwärtige Transformationen und reale Teilprobleme; keine belegte allgemeine männliche Identitätskrise.
- Kapitel 6: Red Pill/Manosphere als heterogenes Deutungsfeld mit realen Teilbefunden, Bedürfnissen und praktischen Elementen bei nicht bestätigten Universalmodellen.
- Kapitel 7: psychologische und soziale Tragfähigkeit als mehrdimensionaler Prüfbereich ohne Gesamtindex oder idealen Mann; traditionelle und relationale Kompetenzen ohne allgemeinen Reifevorrang.
- Kapitel 8.1–8.8: epistemische Bilanz, rückgekoppelter Ebenenrahmen, Vierfach-Bedeutung von „männlich“, Red-Pill-Restbilanz, Identitätsoptionen, Prüfung der Praxisfrage, Gegenprüfung und Schlussantwort.

Haupttextumfang Kapitel 8: 2528 Wörter (Zielbudget 2.500–3.500).

Jenseits von Alpha und Beta

Private Ausgabe 2026