ANNE DITTMANN

Jungs von heute, Männer von morgen

ANNE
DITTMANN

Jungs von heute, Männer von morgen

Was unsere Söhne für
eine gleichberechtigte Zukunft
von uns brauchen

KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

3. Auflage 2026
© 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: Flamingo Images / stocksy
FinePic®, München
Innenteilabbildungen: © notietzblock/Christina Jachow
Redaktion: Dr. Katharina Theml, Anke Albrecht
Sensitivity Reading: Jasmin Dickerson
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31231-3

www.koesel.de

Vorab

Obwohl ich über Männlichkeit recherchiert und geschrieben habe, konnte ich mich oft auch in den männlichen Perspektiven wiederfinden. Und das verwundert nicht, denn Männlichkeit ist das soziale »Normal«, an dem wir alle uns messen lassen müssen. Ein offensichtliches Beispiel ist die Vollzeitarbeit als männliche Norm, obwohl die meisten Menschen in Teilzeit arbeiten. Ein weiteres ist die gesellschaftliche Neigung, Gefühle ab- und wissenschaftliche Fakten oder logische Argumentationen aufzuwerten. Kurz: Männlichkeit betrifft uns alle. Aus diesem Grund werden sich gerade moderne Mütter, die dieses Buch lesen, an manchen Stellen eher auf der männlichen Seite wiederfinden können – viele von uns haben männliche Verhaltensmuster verinnerlicht, um etwa beruflich voranzukommen. Daher bieten die folgenden Seiten auch für moderne Frauen die Möglichkeit, sich zu reflektieren. Etwa die Frage: Bedeutet modern zu sein, männlich zu sein?

Bei Studien und Umfragen werden Daten zur Geschlechtsidentität meist binär erfasst – entsprechend schreibe ich im Buch häufig von »Jungen« und »Männern« oder »Mädchen« und »Frauen« als Gegensatzpaaren. Wie eben schon angedeutet, ist das natürlich zu kurz gefasst – nicht nur sozial, sondern auch körperlich, weil die empirischen Quellen queere Identitäten ausklammern. Und doch lernen wir dadurch mehr über Männlichkeit beziehungsweise Weiblichkeit als Konstrukte und welche Werte und Normen mit diesen Polen verknüpft und gelebt, welche Verhaltensweisen einstudiert werden. Klingt verwirrend? Am Anfang meiner Recherche fand ich das auch. Aber: Jetzt bin ich mehr bei mir als je zuvor.

Für meinen kleinen Lieblingsmenschen.
Und für uns.

Inhalt

Prolog

Über Liebe, Mut und dieses Buch 13

Selbstfürsorge

Krisen & Gefühle: Wie wir Jungen wirklich stärken 27

Männlichkeit und Krisen zusammendenken 33

Erziehung: Wie Jungen den Umgang mit Gefühlen lernen 40

Krisen und Hilflosigkeit in der Zukunft 50

Wanted: ~~männliche Vorbilder~~ Liebe 54

Vorbilder: Wie der Vater, so der Sohn? 55

Warum er wie Andrew Tate sein will 58

Machen moderne Mütter automatisch moderne Söhne? 62

Einen Zugang zu weiblichen Perspektiven schaffen 64

Identität: Fragile Männlichkeit & stabile Jungen 70

Männlichkeit als Status 73

Geschlechtssymboliken: Es beginnt bei Brotdosen, Shirts und Rucksäcken 75

Männlichkeitsnormen abbauen 79

Es geht ums Zuhören, ums Dazulernen 83

Risikoverhalten & Selfcare: How to survive a Schaumbad 90
Zwischen Kraft und Wohlbefinden 95
Die ernsten Spiele des Wettbewerbs: Anerkennung und Männlichkeit 98
Resilienz: Sich selbst Anerkennung und Wertschätzung geben 101

Pseudoresilienz & die Power der Verletzlichkeit 106
Pseudoresilienz und Scham 111
Unsere Söhne brauchen Empathie und Unterstützung 115

Fürsorge

Platonische Liebe: Zwischen Bros und Friendship-Goals 127
Bedürftigkeit: Wenn sich Jungen heimlich sehnen 131
Von Männerbünden, Jungencliquen und echten Freundschaften 135
Wie sich unsere Söhne die Zärtlichkeit zurückerobern 142

Porn & Konsens: Über Sex reden, ohne »cringe« zu sein 149
Männer, Mythen und Masturbationsverbote 150
Wie wir unsere Söhne aufklären 153
Let's talk about Liebe und Lust 158
Offenheit und Grenzen 163

Hausarbeit: Wie wir Jungen motivieren – und wie nicht 168
Der Gender-Care-Gap beginnt schon in der Kindheit 170
Unsere Söhne haben ein Bedürfnis, fürsorglich zu sein 174

Wie wir unsere Söhne zur Hausarbeit motivieren 177
Gerechtigkeit und Großzügigkeit 180

Nähe-Dominanz-Konflikt: Wie er lernt, gut zu streiten 184
Mit Männern auskommen – müssen oder wollen wir das? 187
Die Grundlage: Gleichberechtigung aushandeln 189
Fürsorge braucht Dominanzverzicht 191
Wie Erziehungsstile und Aggressionen zusammenhängen 197

Engagement

Minecraft, TikTok & Killerspiele: Machen Medien gewalttätig? 207
Social Media: Sicher durch die rechte Szene im Netz 217
Sicherheit vs. Freiheit – TikTok einfach verbieten? 226
Geschichten vom Frieden 229

Ehrenmann, Ehrenamt, Lehramt: Wege in Care-Berufe 237
Welcher kleine Junge träumt schon davon, einmal Manager zu werden? 238
Der Weg in den Care-Beruf beginnt in der Schule 242
»Men in Care« gilt nicht nur in sozialen Berufen 253
Es ist *unsere* Zeit 267

Epilog

Dankeschön 270
Anmerkungen 272



Prolog



Über Liebe, Mut und dieses Buch

Wie die meisten großen Veränderungen begann auch meine mit einem Traum. Es war eine Nacht im Dezember 2014, vor einem wichtigen Termin. Meine Gynäkologin würde mir am nächsten Morgen endlich das Geschlecht meines Kindes verraten – und ich hoffte, hoffte, hoffte seit Monaten darauf, dass ich eine Tochter bekommen würde. Allerdings war mir durch die Schwangerschaft kaum übel, was wohl eher für einen Jungen sprechen sollte. Und natürlich war mir klar, dass ich mit einem Jungen rechnen *musste*. Denn Fakt war: Seit über drei Monaten wuchs ein Kind in meinem Bauch heran, und ich konnte so viel wünschen, wie ich wollte; sein Geschlecht war ein Zufall, der längst eingetroffen war. Aber da ich mich auf ein Mädchen eingeschossen hatte, musste ich nun befürchteten, enttäuscht zu werden. Denn mit meinem Wunsch nach einem Mädchen hatte ich mich feministisch gefühlt, hatte ich einen umsetzbaren Plan; ich wollte meine Tochter empowern und ihr vermitteln, dass sie *alles* sein konnte. Aber dieses Kind könnte nun mal auch ein Junge werden – und weil ich keinen Plan für die moderne Erziehung eines Jungen hatte, war mir bei dem Gedanken, einen Sohn zu bekommen, nicht mehr zum Feiern zumute. Vielmehr fühlte ich mich orientierungslos. Und vielleicht schickte mich mein Traum deswegen in die Wüste;

ich sah nichts als Sand, eine rot-orangene Abendsonne am Horizont und dann plötzlich einen kleinen, braunhaarigen Jungen, der zu einer Höhle lief. Er warf noch einen Blick zu mir, bevor er hineinging – sollte ich ihm folgen?

Als sich meine Augen an die Dunkelheit im Inneren gewöhnt hatten, sah ich, dass von oben ein Lichtstrahl durch ein Loch in der Decke einfiel. Er erhellte einen kleinen Felsen in der Mitte der Höhle, wo der Junge auf mich wartete. Ich ging zu ihm und setzte mich auf den Felsen. Er lächelte und nahm sanft meine Hand – er schien mehr zu wissen als ich. Wortlos kletterte er auf meinen Schoß, umarmte mich, und plötzlich fingen wir an zu leuchten. Wir verschmolzen zu einer warmen Kugel und waren am Ende nur noch ein Gefühl, ein Zuhausegefühl – bis ich im nächsten Moment wieder in meinem Bett lag. Und natürlich schossen mir Fragen durch den Kopf, wie: Bedeutete der Traum vielleicht, dass ich einen Jungen bekommen würde? Wollte mein Baby mich vorwarnen? *»Willst du mir etwas sagen?«*, flüsterte ich und streichelte über meinen Bauch. Und nein, ich hatte nie einen Hang zu Esoterik. Also wenn es eine vernünftige Traumdeutung gab, dann ja wohl die: Ich hatte Schiss – aber auch keine Zeit, um weiter darüber nachzudenken. Ich musste mich anziehen, der Outing-Termin war gekommen: Ich ging mit dem Vater meines Kindes zur Vorsorgeuntersuchung, rückte mich im Behandlungszimmer auf der Liege neben dem Ultraschallgerät zurecht und machte den Bauch frei. »Da sehe ich es schon«, sagte meine Gynäkologin nur Sekunden später, »ein Penis.« Sie lächelte gleichgültig, der Vater meines Kindes stieß ein »Yes!« aus, das tief aus seinem Bauch gekommen sein musste, und tätschelte mir tröstend den Kopf, weil ich heulte. »Alles gut«, sagte ich lächelnd, zog mich an, wischte mir die Tränen weg und schminkte mir ab, Mutter des Jahres zu werden. Dann lief ich allein los und spazierte über Stunden durch Berlin, um mich zu sortieren. Was stimmte nicht mit mir?

Ich dachte an den Sommer zurück und an den einen Abend, vier Wochen bevor ich meinen positiven Schwangerschaftstest in den Händen halten sollte; mein Handy klingelte ungewöhnlich spät. Meine Mutter rief sonst nie nach 22 Uhr an, daher war mir sofort klar, dass sie schlimme Nachrichten für mich hatte. »Mama?« – »Ja«, sagte sie. Mein Freund und ich kamen eine halbe Stunde später in ihrer Wohnung in Berlin-Tiergarten an. Ich drückte sie fest und konnte vom Flur aus direkt über ihre Schulter in sein Zimmer sehen; mein Stiefvater lag in seinem Bett, als würde er schlafen. Ich ging auf ihn zu, aber wagte es nicht, über die Türschwelle zu treten. Also betrachtete ich ihn vom Türrahmen aus; der Krebs und die zwei Jahre der Chemotherapie hatten seinen Körper dünn und schwach werden lassen. Am Ende hatte er nur noch zwei, drei Stückchen Birne am Tag gegessen. Nicht gegen den Hunger, denn den hatte er längst verloren, sondern für den »frischen Geschmack«, wie er sagte. Bei meinem letzten Besuch hatte ich ein kleines, weiches Stück Birne auf eine Kuchengabel aufgespießt und sie zu seinem Mund geführt, während er – wie die meiste Zeit des Tages – auf der Couch gelegen hatte und erschöpft wirkte.

Ich hatte mich oft gefragt, ob er nicht verzweifelt war und um sein Leben trauerte. Weil ich zwar seinem Körper den Verfall ansehen konnte, aber nicht seinen Augen. Er schien den Krebs und den Tod stoisch zu ertragen – als wären beide nur Unannehmlichkeiten, die bald verschwinden würden. So war er auch in den letzten zwei Wochen seines Lebens, nachdem sein Arzt gesagt hatte, dass die Chemotherapie nichts mehr bringe. Die Gewissheit zu sterben, muss für jeden ein Schock sein, aber weder meine Mutter noch ich konnten ihm das jemals ansehen. »Ich habe doch alles gesehen; die Berge und das Meer«, hatte er meiner Mutter erklärt. Es schien so, als ob er keine tiefe, schmerzhafte Trauer oder Hilflosigkeit empfand. *Vielleicht Selbstschutz*, hatte ich gedacht,

derselbe Selbstschutz, der ihn zu lange daran gehindert hatte, zum Arzt zu gehen, und der ihn nun ins Grab bringt. Denn womöglich hätte er überlebt oder zumindest länger gelebt, wenn er mit seinen Schmerzen schon ein Jahr früher zum Arzt statt zur Arbeit gegangen wäre. Aber er holte sich erst Hilfe, als meine Mutter ein Machtwort sprach. Da war der Krebs schon im Endstadium, und er hatte noch zweieinhalb Jahre, bis wir die letzten Worte miteinander wechselten: »Ich hab dich lieb« – »Ich dich auch«, das war so alarmierend, wie der nächtliche Anruf vier Tage später. Muss denn erst der Tod kommen, ehe man seine verdammten Gefühle endlich auf den Tisch packt? In seinem Fall schon. Mein fleißiger Stiefvater hinterließ mit 45 Jahren eine Familie und 400 Überstunden auf dem Arbeitszeitkonto – von dem Geld konnte meine Mutter einen schönen Sarg bezahlen.

Ein paar Monate später, als ich durch Berlin spazierte, fühlte ich mich wieder betrogen und ausgeliefert – nach der »Diagnose« Kerl ebenso wie nach der Diagnose Krebs. Obendrauf kam nun aber eine mütterliche Scham, dass ich so fühlte. Denn: Wie gerecht ist es, enttäuscht zu sein, wenn das Kind nicht so ist, wie man es haben wollte? Damit hatte ich als moderne Mutter auch schon versagt, oder? Ich suchte nach einem Ausweg und erinnerte mich an den Jungen aus meinem Traum, an unsere Umarmung und die Verbundenheit, die ich gespürt hatte – vielleicht konnten das *wir* sein? Konnte mein Sohn sanft sein und emotional erreichbar? Ich dachte an das kleine, verletzliche Wesen in meinem Bauch. Ich stellte mir vor, wie es selbstzufrieden im Fruchtwasser schwamm. Es hatte keine Ahnung von meinen Sorgen. So abgeschirmt von der Außenwelt spürte es vielleicht noch instinktiv, was wirklich wichtig war. *Du und ich, oder?,* dachte ich und musste grinsen. *Du machst es richtig, du pfeifst auf dieses ganze Geschlechterdrama.* Aber ich durfte nicht darauf pfeifen, ich hatte plötzlich eine Verantwortung. Denn irgendwie werden aus den kleinen, zarten Ba-

byboys immer wieder erwachsene Männer, die sich selbst, Beziehungen oder ganze Gesellschaften zerstören.

Männlichkeit und Krisen – beides scheint eng miteinander verknüpft. Seit meiner Kindheit sterben die Väter meiner Freund*innen sehr viel früher als die Mütter; der erste trank zu viel Alkohol, der zweite raste mit seinem Auto gegen einen Baum, der nächste hatte sich ins Grab gequalmt. Und seit wir alle erwachsen sind, sterben die Partner oder Ex-Partner meiner Freundinnen; der erste fiel im Drogenrausch von einem Dach, da waren wir Anfang 20 – und erst 2024 nahm sich der Ehemann einer Bekannten das Leben, nachdem sie ihn verlassen hatte. Dass Männer sich mit ihrem Verhalten eher selbst umbringen, statt sich zu ändern, zeigt auch, warum wir in Sachen Gleichberechtigung nur schwer vorankommen.

Ich schreibe dieses Buch in einer Zeit, in der die Lebenserwerbseinkommen von Müttern und Vätern in Deutschland immer noch um mehr als eine halbe Million Euro auseinanderklaffen.[1] Und ja, es ist 2025. Eine Zeit, in der mehr als 70 Prozent der pflegenden Angehörigen Frauen sind, die sich oft parallel um die Kinderbetreuung kümmern und dazu erwerbstätig sind.[2] Die meisten Männer wünschen sich sogar eine gleichberechtigte Beziehung – denn die macht nicht nur Frauen, sondern auch Männer zufriedener als die traditionelle Rollenaufteilung. Aber sobald Kinder da sind, will nur noch jeder zweite Vater die Hälfte der Kinderbetreuung übernehmen, und nur jeder fünfte übernimmt tatsächlich die Hälfte.[3] Ihre Kinder wachsen in einer zwiespältigen Zeit auf, in der Begriffe wie Mansplaining, Manspreading, Gaslighting, Victim Blaming zum normalen Sprachgebrauch gehören und es trotzdem immer wieder zu #MeToo-Fällen kommt. Einer Zeit, in der Gewalt verurteilt wird und doch weiter erfolgreich bleibt – und somit als Vorbild für die Jungen der nächsten Generation

dient. Fußballstars wie Jérôme Boateng oder Sänger wie Till Lindemann stehen weiterhin auf Podesten, und ein in 34 Fällen verurteilter Straftäter wie Donald Trump wird noch mal Präsident.[4] Im Wahlkampf schien das Lachen seiner Gegnerin Kamala Harris der größte Kritikpunkt von Trump zu sein, denn seine erste Reaktion auf ihre Kandidatur im Juli 2024 lautete: »An einem Lachen kann man viel erkennen. Ich nenne sie Lachende Kamala. Habt ihr je ihr Lachen gehört? Sie ist verrückt. Sie ist bescheuert.«[5] Nebenbei: Das sagte er mit verwundetem Ohr, kurz nachdem er von einem 20-jährigen Mann fast ermordet worden wäre.[6] Harris' stärkste Waffe ist noch Wochen später ihr Lachen – sie setzt es gezielt gegen Trump ein. »Männer haben Angst, dass Frauen über sie lachen. Frauen haben Angst, dass Männer sie umbringen«, soll die Schriftstellerin Margaret Atwood einmal gesagt haben.

Männlichkeit und Krisen – sie scheinen sich auch gegenseitig zu verstärken; ich schreibe dieses Buch in einer Zeit der Klimakatastrophen, der Kriege und der Aufrüstung. Einer Zeit, in der die Wahlanalysen der vergangenen zehn Jahre vor allem für Eltern mit Söhnen beunruhigend sein dürften, denn sie zeigen: Während junge Frauen progressiver werden, wählen junge Männer wieder häufiger rechte Parteien mit konservativem Weltbild – dabei macht sie dieses Weltbild krank.[7] Denn allgemein kann man sagen: Je größer die Gleichberechtigung und je weniger traditionelle Männerbilder in einem Land wirken, desto gesünder und sicherer leben auch seine Einwohner*innen – ja, auch die ansässigen Jungen und Männer.[8] Aber statt sich um sich selbst und andere zu kümmern, wissen Männer sich nicht anders zu helfen, als veraltete Normen mit noch mehr Härte durchzusetzen – Hauptsache, man bleibt auf Kurs. In Deutschland haben wir ein wachsendes Problem mit männlicher Gewalt; 2023 wurde nicht mehr an jedem dritten, sondern mittlerweile schon an fast jedem zweiten Tag eine Frau durch ihren Partner oder Ex-Partner getötet.[9] »Femi-

zide, Gewalt, Rechtsextremismus: Fast alle großen Probleme teilen eine Gemeinsamkeit. Männer«, schreibt die Journalistin Elisa von Hof im September 2024 in einem *Spiegel*-Artikel mit dem Titel »Die Welt könnte so schön sein ohne euch«.[10] Ich verstehe ihren Punkt – aber eine Welt ohne Männer? Während ich diese Zeilen schreibe, schaue ich rüber zu meinem liebevollen, humorvollen, fröhlichen Sohn und spüre, wie weit wir mit Aussagen wie dieser von einer echten, nachhaltigen Lösung entfernt sind.

Die Journalistin und Autorin Shila Behjat schreibt in ihrem Streitgespräch *Söhne großziehen als Feministin*, dass sie ihre Söhne »neben allem Glück und aller Freude« auch als Aufgabe sieht; nämlich »zu verhindern, dass sie einer *jener* Männer werden«[11]. Behjat braucht *jene Männer* nicht weiter zu definieren, um allgemein wissendes Nicken zu erzeugen. Darum die feministische Forderung: ~~*Protect your daughter*~~ *Educate your son* (dt.: ~~*Beschütze deine Tochter*~~ *Bilde deinen Sohn*). Sie stellt klar, dass es ohne moderne Jungen und Männer keine gerechte Welt geben wird. Aber das Problem ist: Wenn wir *jene Männer* als Anti-Vorbilder nutzen, dann sagen wir unseren Kindern immer nur, wie sie *nicht* sein dürfen, was sie *nicht* tun dürfen. Geben wir ihnen damit Orientierung? Höchstens ins Negative hinein.

Wir müssen uns also fragen: Wie können wir gemeinsam mit unseren Söhnen zu einer gleichberechtigten Zukunft gelangen, ohne die Ungerechtigkeiten auf die Eltern-Kind-Beziehung abzuladen? Wie können wir die Jungen von heute zu Männern von morgen erziehen, ohne sie – so, wie der Rest der Welt – ständig auf ihr Geschlecht zu reduzieren? Und die Antwort liegt auf der Hand: Wir brauchen eine Erziehungskultur der Verbindung statt eine der Begrenzung und Trennung. Ich denke an die Schwarze, US-amerikanische Feministin, Aktivistin und Autorin bell hooks, sie hatte als Kind immer wieder Gewalt durch ihren Vater erlebt

und deshalb den Kontakt zu ihm abgebrochen: »Ich hatte kein Bedürfnis nach dem patriarchalen Vater. Und der Feminismus hatte mich gelehrt, dass ich ihn vergessen, mich von ihm abwenden konnte. Als ich dies tat, wandte ich mich auch ein Stück von mir selbst ab«, schreibt sie in *Männer, Männlichkeit und Liebe – Der Wille zur Veränderung*.[12] Und: »Es ist eine Lüge, durch falsch verstandenen Feminismus verstärkt, dass wir Frauen unsere Macht in einer Welt ohne Männer finden können, in einer Welt, in der wir unsere Verbindungen zu Männern leugnen.«

Auf dem Motiv der Verbindung – oder: der Liebe – soll auch dieses Buch aufbauen. Ich glaube daran, dass moderne Mütter genauso wie alle anderen Eltern als Brücken in eine gleichberechtigte Zukunft wirken und entsprechend Einfluss auf ihre Söhne nehmen können. Wie genau? Auch darum wird es in diesem Buch gehen.

Für die moderne Erziehung ihrer Söhne brauchen Eltern vor allem verlässliche Informationen darüber, was kleine und große Jungen wirklich brauchen. Sollten Eltern wirklich auf klare Ansagen und strenge Regeln setzen oder ist das nicht mehr angebracht? Eltern brauchen Informationen, die ihnen Mut und Zuversicht geben. Sie werden keinen Erfolg haben, wenn sie sich von ihrer Angst leiten lassen. **Angst erzeugt Wut, aber das elterliche Motiv ist im besten Falle mutig und sollte Liebe bleiben.** Das schaffen wir, sobald wir eine positive Vorstellung davon haben, wie Jungen und Männer in einer gleichberechtigten Gesellschaft sein können. Und die gute Nachricht ist, dass es einen wissenschaftlichen Ansatz in der kritischen Männlichkeitsforschung gibt: das Konzept der *Caring Masculinities* (dt.: fürsorgliche Männlichkeiten) beziehungsweise nennen sie manche auch nachhaltige Männlichkeiten. Dabei handelt es sich um Varianten von Männlichkeiten, die Fürsorgewerte und entsprechende Kompetenzen fördern. **Fürsorge bedeutet, dass wir Verantwortung für die eigene Verletzlich-**

keit und Bedürftigkeit nach Nähe übernehmen. Und dass wir uns aktiv für die Gesundheit und auch das Wohlbefinden anderer einsetzen.[13] Ein einfaches »Aberziehen« von Gewalt führt uns nicht zu der Zukunft, die wir uns wünschen. Fehlende Fürsorge ist immer auch zerstörerisch. Wenn wir von Jungen *nicht* erwarten, fürsorglich zu sein, dann erwarten wir von ihnen automatisch, zwischenmenschliches Aushandeln zu übergehen und sich durchzusetzen; in der Familie, in Liebesbeziehungen, in Freundschaften, beim Sex, im Streit, auf Arbeit. Darum ist dieses Buch in drei Teile aufgeteilt, in denen es um Fürsorgewerte und -kompetenzen geht. Angefangen bei der **Selbstfürsorge**, die Jungen erlernen müssen, um Verantwortung für ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, können sie schließlich ihre **Beziehungen zu anderen** besser pflegen und den eigenen **Einfluss auf die Gesellschaft** positiv und nachhaltig gestalten. Ich möchte einige entscheidende Fragen für Eltern in den nächsten Kapiteln so umfassend wie möglich beantworten, wie etwa: Welchen Einfluss haben Eltern? Wo müssen sie sich verändern? Welche Rolle spielen unsere Gene und Hormone? Sind ein bisschen Aggression und Rangeln bei Jungen natürlich oder wie ist das mit dem Testosteron wirklich? Und wie lernen Jungs, mit sich und anderen empathisch zu sein? Wie, mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen? Wie, um Hilfe zu bitten? Sollen wir sie von Pornos fernhalten oder ihnen die »guten« zeigen? Ist das überhaupt etwas, das Eltern beeinflussen können? Sind moderne Jungen glücklicher oder machen wir sie damit zu Außenseitern, zu Jungen, die »irgendwie anders« sind? Welche Art von Erfolg wünschen wir uns für unsere Söhne? Muss es der technische Beruf sein? Vollzeitarbeit? Welche strukturellen Veränderungen müssen wir fordern, um unsere Jungen zu unterstützen?

Wir werden Fehler machen, und auch unsere Söhne werden Fehler machen. Wichtig ist, dass wir uns auf die Möglichkeiten der

Verbindung konzentrieren. Wir werden sie brauchen, wenn unsere Söhne dann doch miteinander rangeln, Spielzeugpistolen kaufen, ihre Tränen verbergen oder ausschließlich blaue und schwarze Kleidung tragen wollen. Wenn sie Minecraft zocken und andere »killen« oder »super coole« Kumpels nach Hause bringen, oder wenn sie wütend über ihre Ex-Freundin schimpfen oder sich von uns zurückziehen. Ohne Mitgefühl kommen wir nicht weit. Denn, wie Herbert Renz-Polster in *Erziehung prägt Gesinnung* schreibt: »In der Kindheit erfahren wir, ob es im menschlichen Miteinander um Macht und Überlegenheit geht – oder aber um Vertrauen und Zusammenarbeit.«[14] Es geht nicht um Schuld, sondern um Mitgefühl, Akzeptanz und das Erlernen von Kompetenzen – darum greife ich für die folgenden Kapitel nicht nur auf Negativbeispiele, sondern auch auf Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zurück. Wir müssen uns die Veränderung, nach der wir uns sehnen, vorstellen können und diese Vorstellungen mit unseren Kindern teilen.



Selbstfürsorge



Krisen & Gefühle: Wie wir Jungen wirklich stärken

Frühling 2015. Gegen 20 Uhr. Ich hatte mich gerade ins Bett gelegt, als die erste Wehe einsetzte, und fünf Minuten später kam schon die zweite. Der Vater meines Kindes rief direkt im Kreißsaal an, um den Krankentransport zu ordern – wir hatten kein Auto, das braucht man in Berlin für gewöhnlich nicht. Aber als die Schwester hörte, dass die Wehen gerade erst eingesetzt hatten, unterbrach sie ihn: So eine Geburt dauere eine Weile, darum sollten wir uns noch mal ins Bett legen, sagte sie und legte auf. Er sah mich bedröppelt an, ich atmete bedröppelt die Wehen weg. Wir hatten beide noch keine Geburtserfahrung und wollten nichts falsch machen. Also lief ich eine halbe Stunde stöhnend durch die Wohnung, bis die Wehen alle vier Minuten kamen. »Ruf noch mal an, ich möchte jetzt ins Krankenhaus«, sagte ich. »Aber wir sollten uns doch noch mal ins Bett legen« – »Wenn ich mich ins Bett lege, kriege ich unser Kind hier und du darfst entbinden, das spüre ich. Die sollen jetzt kommen.« Er wählte hastig die Nummer, weitere 30 Minuten vergingen, dann wurde ich endlich von zwei Männern auf einem gepolsterten Transportstuhl in den Wagen gehoben. Während der Fahrt kamen die Wehen alle zwei Minuten – das hörte ich den Beifahrer meiner Hebamme berichten, als wir

im Kreißsaal angekommen waren. »Das nächste Mal sollten Sie früher anrufen«, ermahnte er mich noch, bevor er wieder zum Wagen ging – vermutlich hörte er noch mein schallendes Lachen.

Und dann war alles egal, die Zeiten und Abstände – ich überließ meinem Körper das Sagen. Er atmete, er stöhnte, er drückte, und manchmal sang er sogar Töne, die ich noch nie zuvor gehört hatte. Ich fühlte mich wie eine Qualle und ließ mich von den Schmerzwellen hin- und hertreiben. Ich erinnere mich, dass die Gynäkologin, die zur Austreibungsphase dazugeholt wurde, mehrmals sagte: »Jetzt Kinn an die Brust und pressen«, und ich erinnere mich, dass ich mein Kinn an die Brust legte, aber nicht presste, weil das doch mein Körper übernahm. Dann, am Ende, sagte sie: »Nicht pressen«, aber mein Körper presste weiter. Sie sagte energischer »Nicht pressen!« – »Ich weiß nicht, wie«, presste ich hervor. Dann hechelte sie mich an, und ich hechelte zurück. Kurz darauf, genau vier Stunden nach der ersten Wehe, sah ich meinen Sohn zum ersten Mal. Da war eine zerknautschte Stirn, dunkle Haare, ein Popöchen, verschwollene Augen, zarte Hände, winzige Fingerchen, ein offenes Mündchen, das nach mir schrie. »Das ist ja ein richtiges Baby!«, rief ich.

Die Einzigartigkeit und Zartheit dieses kleinen Menschen überraschten mich. Meine Gynäkologin, mein Umfeld und ich hatten dieses Kind monatelang akribisch in Kategorien und Zahlen geordnet: Größe, Gewicht, Kopfumfang – alles im Normbereich. Dann das Outing, als ich erfuhr, dass mein Kind einen Penis hat – das schien lange von großer Bedeutung zu sein, für das Leben meines Kindes, meine Mutterschaft und unsere Umgebung. Aber: Plötzlich war ein schreiendes kleines Menschlein auf die Welt gekommen, das allein durch seine Existenz allen bisherigen Erfahrungen, Daten und Fakten widersprach. Was bedeutet schon ein Penis, wenn man zum ersten Mal beobachten kann, wie das eigene Baby seine Ärmchen reckt, wohin seine kleinen Augen