



# MASKEN DER MÄNNLICHKEIT

**DR. ALEXANDER MAD AUS**

**Dr. Alexander Madaus**

**MASKEN  
DER  
MÄNNLICHKEIT**

**VOM MUT ZUM AUFBRUCH SICH  
ALS MANN ZU ZEIGEN**

© 2021 Dr. Alexander Madaus  
www.rising-king.academy

Verlag: Yess Yess Verlagsagentur  
20sec UG (haftungsbeschränkt)  
Roschdohler Weg 93 - 24536 Neumünster

Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-98631-006-6

Hardcover 978-3-98631-007-3

e-Book 978-3-98631-008-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Weitere Mitwirkende:

Markus Coenen - [www.markus-coenen.de](http://www.markus-coenen.de)

20sec UG - [www.twentyseconds.de](http://www.twentyseconds.de)

# **Inhaltsverzeichnis**

**PROLOG**

**KEINE MÄNNER - KEINE ZUKUNFT**

**DIE DUNKLE REALITÄT**

**DIE GESELLSCHAFT - EIN MASKENBALL**

**DIE MASKEN DER MÄNNLICHKEIT**

**DIE MASKE DER KOMPETENZ UND DES STATUS**

**DIE MASKE DES FRAUENHELDEN**

**DIE MASKE DES GELDES**

**DIE MASKE DES SPORTLERS**

**DIE MASKE DES INTELLEKTUELLEN**

**DIE MASKE DES CLOWNS**

**DIE MASKE DES SCHLÄGERS**

**DIE MASKE DER STOISCHEN RUHE**

**DIE MASKE DES FRAUENVERSTEHERS**

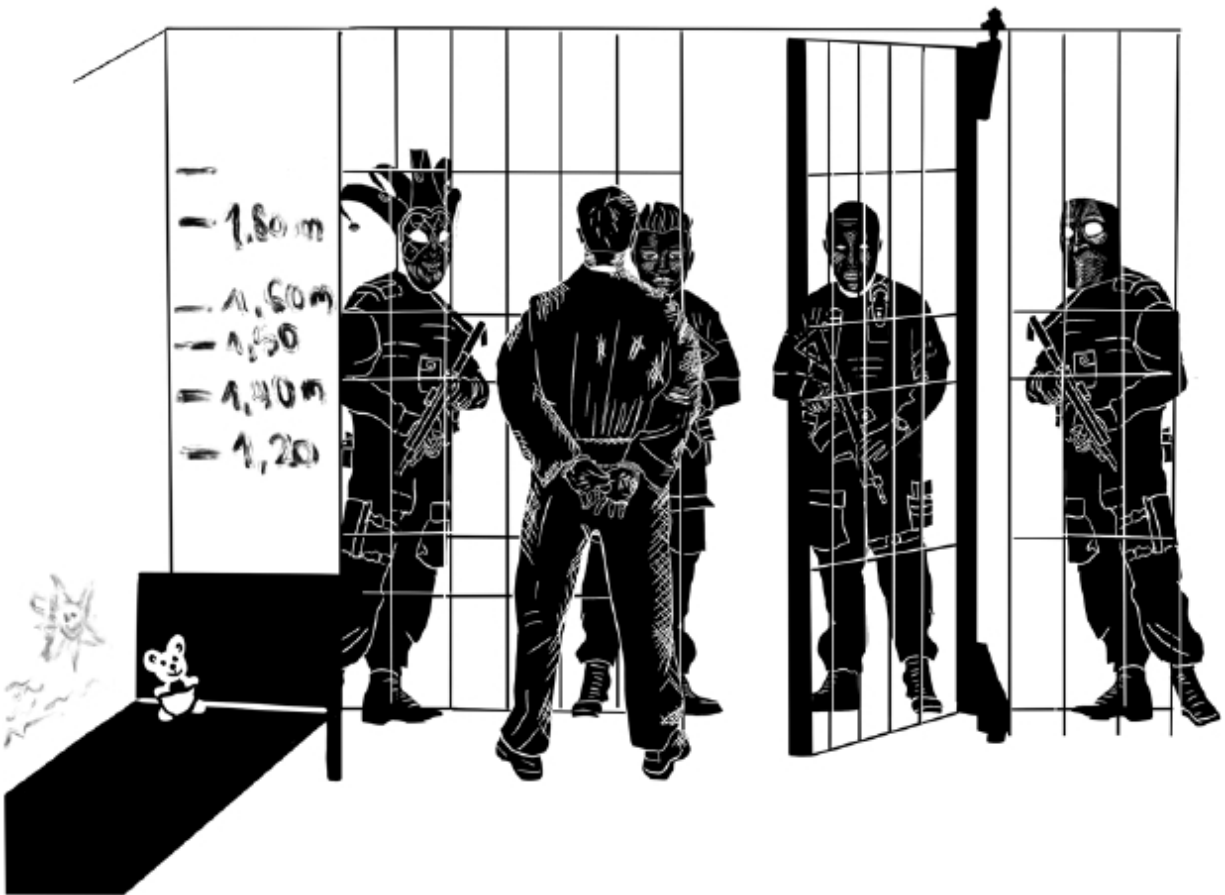
**DIE MASKE DES MITLÄUFERS**

**DIE DEFINITION VON MÄNNLICHKEIT**

**DER AUFBRUCH**

**DANKSAGUNG**

VON  
**BEGINN**  
AN  
**EINGESPERRT**



# PROLOG

Es ist Freitagabend in einer Mietwohnung in Berlin-Moabit. Ein kleiner Junge steht in der Badewanne. Er ist fast fünf Jahre alt. Seine Mutter hilft ihm beim Abtrocknen nach dem Bad.

Plötzlich wird die Tür des Badezimmers aufgestoßen. Der Vater des Jungen steht in der Tür. Er brüllt: "Ich setze mich jetzt ins Auto und fahr' gegen den nächsten Baum. Dann könnt ihr sehen, wie ihr klarkommt!". Dann dreht er sich um und stürmt Richtung Wohnungstür. Die Mutter des Jungen läuft ihrem Mann schreiend hinterher. Was sie sagt kann der Junge nicht verstehen. Er ist im Schock. Er fängt an zu verstehen, dass sein Vater nicht mehr zurückkommen wird. Er merkt nicht, dass er friert. Es gibt nicht einmal Tränen – zu groß ist die Last der Erkenntnis.

Dies ereignete sich im Jahr 1972. Der kleine Junge war ich. Diese Szene ist die erste bewusste Erinnerung, die ich an meinen Vater habe. Ich lernte an diesem Abend zum ersten Mal, wie sich ein Mann verhält. Kälte, Drohungen, Erpressung und Geringschätzung waren die Werkzeuge meines Vaters. Natürlich waren sie das, denn er war und ist ein Feigling. Er stand niemals zu seinem Wort. Er stand niemals für irgendetwas. Er hat sein Leben lang hat jeden Menschen freimütig sofort geopfert, wenn es seinen eigenen Motiven diente. Er fuhr an diesem Abend natürlich nicht gegen einen Baum. Er verließ nicht einmal die Wohnung. Er hatte nie vorgehabt sich selbst Schaden zuzufügen.

Alles was er wollte war, dass seine Frau weinend und flehend an ihm hing.

Er wollte Macht – wie so viele Männer.

Wie die meisten Männer, die nach Macht streben, war er schwach. Viel zu schwach, um wahrhaft mächtig zu sein. Männer wie er ergeben sich ihren Schwächen und machen niemals auch nur den Versuch anders zu sein. Anders zu handeln. Wirklich zum Mann zu werden.

Leider sind das die überwiegende Mehrheit der "Männer" in unserer Gesellschaft. Ich habe lange nicht verstanden, dass das der falsche Weg ist. Nicht realisiert, dass dies eine Lüge, ein willkürlich erzeugtes Konstrukt ist. Ich habe all das selbst getan. Ich habe wiederholt, was ich von meinem Vater gelernt hatte. Es hat mich angewidert. Ich spürte, dass das nicht richtig sein kann.

Ich suchte nach anderen Antworten, fand aber über Jahrzehnte keine. Ich tat, was Männer eben so tun. Ich schwieg und unterdrückte meine Emotionen. Immer wieder brachen diese dann unkontrolliert in Form von Aggression aus mir heraus. Wahrscheinlich kennst du das. In solchen Situationen war es mir unmöglich, mich selbst zu kontrollieren. Ich kam mir oft vor, wie ein Zuschauer, der mit ansehen muss, was gerade passiert. Keine Möglichkeit in das Geschehen einzugreifen. Wie so viele Männer war ich regelmäßig fassungslos über das, was ich getan oder gesagt hatte. Voller Scham- und Schuldgefühle. Warum ist das jetzt wieder geschehen?



Viel schlimmer war aber, dass ich nicht wusste, wer ich war.

Nimm dir, bevor du umblättest,  
ein paar Sekunden, um diese Fragen für dich zu  
beantworten:

Was fühlst du,  
wenn du an  
deinen Vater denkst?

Wer bist du  
jetzt  
in diesem Moment?

So sehr ich mich bemühte – ich konnte es niemals richtig machen. Mein Leben fühlte sich an, als würde ich ständig nur gegen das Ertrinken ankämpfen.

Einen wirklichen Sinn in meinem Tun konnte ich nur selten erkennen. Wenn es mir mal gelang, dann zumeist in meiner Tätigkeit als Arzt. Aber wozu war das gut, wenn alles andere in meinem Leben nicht funktionierte? So zumindest fühlte es sich an. Meine Beziehungen scheiterten alle früher oder später. So stand auch meine dritte Ehe 2016 vor dem Aus.

Warum bin ich hier? Wozu das Ganze? Diese Fragen stellte ich mir nahezu täglich. Ich hatte keine Antwort und kannte auch niemanden, der eine gehabt hätte. Oft war ich der Ansicht, dass es besser wäre, wenn ich nicht mehr existierte. Das begann bereits sehr früh in meiner Kindheit. Immerhin machten mir sowohl meine Mutter als auch mein Vater immer wieder unmissverständlich klar, dass ich nichts weiter als ein Problem sei. Zwei Suizidversuche – einer im Alter von 11, der zweite mit 20 Jahren – waren das Ergebnis.

Auch in den Jahrzehnten danach dachte ich häufig über diesen vermeintlichen "Ausweg" nach. Damals wie heute allerdings war diese "Lösung" für mich aber vor allem ein Zeichen von Feigheit. Ich wollte niemals wieder feige sein. Der Schmerz, diese Agonie des Eingesperrt seins blieb unverändert. Ich verdrängte ihn die meiste Zeit. Aber er war immer da. Dumpf und ständig im Hintergrund präsent. Dieser Schmerz war es, der mich unaufhörlich nach Antworten suchen ließ. Ich war der festen Überzeugung, dass

mein Leben anders aussehen müsste. Dass es sich anders anfühlen müsste.

Ich konnte mich nie mit dem mir von der Gesellschaft vorgegebenen Weg abfinden. Jahrzehnte wie ein Sklave anderen gehorchen zu müssen, um am Ende in einem Bett dahinzusiechen und auf das Ende zu warten? Das wollte ich nicht akzeptieren.

Die Rückkehr in die Selbstständigkeit war ein erster Schritt in die Freiheit – dachte ich. Immerhin war ich nun kein Sklave mehr. Aber der Wechsel in die Rolle des Unternehmers veränderte mein Gefühl diesbezüglich nur mäßig. Nun war ich zwar nicht mehr abhängig von einem Chef oder Vorgesetzten, dafür aber von meinen Kunden, meinem Vermieter, dem Finanzamt. Und so weiter und so weiter.

Ich arbeitete mehr als zuvor und fühlte mich so gar nicht frei und selbstbestimmt. Das Gegenteil war der Fall. Der fast manische Zwang Ergebnisse im Außen zu produzieren, um mich dann hoffentlich besser zu fühlen machte mich fast wahnsinnig. Denn auch das funktionierte überhaupt nicht. Dabei ist es doch genau das, was von einem Mann in unserer Gesellschaft erwartet wird. Ich erfüllte es und es war dennoch vollkommen falsch. Unser Business wuchs. Genau wie die Distanz in unserer Ehe. Je mehr ich mich auf das Produzieren von Resultaten (Geld) fokussierte, um so mehr verlor ich den Kontakt zu meiner Frau und – viel schlimmer – zu mir selbst. Heute weiß ich, dass es gar nicht anders sein konnte. Meine Identität war ein Trugbild, das ich mein Leben lang erzeugt hatte. Ganz nach dem Wunsch der Gesellschaft.

Ich weiß, dass es fast allen Männern so oder sehr ähnlich geht. Sie irren ihr Leben lang umher und suchen nach Antworten auf Fragen, die sie gar nicht kennen. Alles was sie finden ist Lug und Trug.

Geld und Konsumgüter sind der offensichtlich einzig akzeptierte Weg zu Status und Bedeutung. Unsere Gesellschaft basiert auf diesem Konzept des ahnungslosen Sklaven. So sind die Menschen zu manipulieren und zu steuern. Der Zwang Materielles zu akkumulieren, macht sie blind und taub für die Wahrheit und verhindert wirkungsvoll, dass ein Mann erkennt, wer er wirklich ist.

Von klein auf bekommen wir gesagt wer und auch wie wir sein sollen. Wie wir zu sein haben. Welches Verhalten wir an den Tag legen müssen, damit wir von Anderen akzeptiert werden. Besonders männliche Kinder werden von frühester Jugend an gezielt deformiert. Sie werden in Verhaltensweisen gepresst, die gegen ihre Natur gerichtet sind. Sie sollen ruhig, brav und artig sein. Sie sollen stillsitzen und ihre Emotionen ignorieren.

Emotionen stören nur.

Letztlich sollen sie sich wie Mädchen verhalten. Das verwundert nicht, sind doch knapp 85% der Erzieher und Lehrer in Deutschland weiblichen Geschlechts. Das Schulsystem ist in einer dogmatischen und unnatürlichen Art und Weise aufgebaut und orientiert sich an Werten, die über hundert Jahre alt sind.

Andere Länder wie zum Beispiel Schweden und auch Norwegen haben diesen Weg schon lange verlassen und haben dadurch viel bessere Ergebnisse in Bezug auf Bildungsgrad und Zufriedenheit der Schüler als Deutschland.

Stundenlang stillzusitzen und sich auf uninteressante Inhalte konzentrieren zu müssen ist generell nicht kindgerecht. Ganz besonders für Jungen sind die Auswirkungen der konsequenten Unterdrückung des natürlichen Bewegungsdrangs katastrophal. Bereits seit vielen Jahren sind Kinder- und Jugendpsychiater in den Industrieländern alarmiert, weil die Rate an Jugenddepressionen ganz besonders bei Jungen massiv ansteigen. Jungen begehen dreimal häufiger als Mädchen Selbstmord. In Stichproben zeigt sich eine Prävalenz depressiver Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen bis zu 25%. Wirklich belastbare Daten diesbezüglich gibt es nicht – offenbar ist das wissenschaftliche und gesellschaftliche Interesse nicht groß genug.

### **Jungen sind keine Mädchen.**

Was banal und offensichtlich klingt, ist von erheblicher Bedeutung. Das dauerhafte Unterdrücken des Bewegungsdranges hat bei Jungen ganz andere psychologische Auswirkungen als bei Mädchen. Jungen werden dadurch krank. Ausgeprägte Sedierungsstrategien bereits im kindlichen Alter sind Folge und Beweis zugleich: Videospiele und Pornografie sind zum Beispiel fast ausschließlich Interessen männlicher Kinder und Jugendlicher.

Mädchen bevorzugen auch bei der Nutzung elektronischer Geräte die soziale Interaktion (zum Beispiel Chat-Apps und Kommentarfunktionen).

Die meisten Eltern sind heutzutage froh, wenn sie ihren Nachwuchs mit Hilfe elektronischer Geräte ruhigstellen können. Das kann man überall leicht selbst beobachten: Im Bus, am Flughafen und in Restaurants. Dieses gesellschaftlich etablierte Konstrukt wird als "normal" betrachtet. Eltern sind selbst so aufgewachsen und stellen es so gut wie nie in Frage. Kinder bekommen keine Chance sie selbst zu sein. Sie bekommen Beurteilungen und Etiketten.

In meinem ersten Zeugnis heißt es "Alexander stört häufig den Unterricht." Eines lernte ich so bereits sehr früh, nachhaltig und immer wieder spürbar: Ich war ein Störfaktor. Tatsächlich war ich lebhaft und hatte breit gefächerte Interessen. Das ist bis heute so.

Bereits zu diesem Zeitpunkt war ich stark kurzsichtig. Dies fiel aber weder den Pädagogen noch meinen Eltern auf. Die waren alle nur darauf fixiert mich zu "reparieren". Nach Ursachen suchte niemand. Als ich über zwei Jahre später meine erste Brille bekam "störte" ich auch nicht mehr den Unterricht. Ich hatte schlichtweg meine Nachbarn ständig gefragt, was denn da an der Tafel steht...

In der siebten Klasse des Gymnasiums riet mir mein damaliger Mathematiklehrer – ein alter Faschist reinsten Wassers – vor der versammelten Klasse, dass ich doch auf die Hauptschule, besser noch auf eine Hilfsschule gehen sollte.

Ein weiteres männliches "Vorbild" in meinem Leben. Dass es seine Unfähigkeit Mathematik zu erklären war, die zu meinen schlechten Leistungen führte, war ihm nicht bewusst. Er hätte es wohl auch nie in Erwägung gezogen.

Ein Schulwechsel und zwei Mathematiklehrer später schrieb ich ausschließlich Einsen und Zweien bis ich das Fach Mathematik am Ende der 12. Klasse zugunsten von Chemie und Biologie endgültig abwählte. Heute bin ich unter anderem auch Arzt mit multiplen Fachspezialisierungen. Meine Promotion habe ich "magna cum Laude" abgeschlossen.

Case closed.

So wie mir geht es zahllosen Kindern jedes Jahr. Eine Veränderung ist nicht in Sicht. Deutschland ist unfähig von Anderen zu lernen und zu adaptieren, was besser funktioniert. Unsere Politiker, nahezu allesamt unfähig und engstirnig, befriedigen ausschließlich ihr eigenes Ego. Kein Wunder, sind sie doch selbst auch nur das Ergebnis dieser Strukturen. Blinde Dogmatiker, die die Vergangenheit nicht aufgeben wollen, weil sie keine Vision für eine bessere Zukunft haben.

Dies ist kein Buch über Politik oder das Schulsystem. Es ist ein Buch über Männer. Für Männer. Wir alle sind das Ergebnis der oben geschilderten Umstände. Wir wurden ohne eigene Identität und ohne Verständnis für den Umgang mit uns selbst als "erwachsen" in die Gesellschaft entlassen.

Ich spreche täglich mit Männern, die mit ihrer Identität solche argen Probleme haben.

Anders formuliert: Sie wissen nicht, was "Männlichkeit" überhaupt bedeutet.

Darum werden die meisten von Ihnen einfach Kopien von dem, was sie als "männlich" kennengelernt haben. Leider ist dies aber weit weg von dem, was einen Mann wirklich ausmachen sollte. Mein ganzes Leben habe ich nur sehr wenige Männer kennengelernt, die diese Bezeichnung wirklich verdient hätten.

Eine unbequeme Frage.

Es wird dir dennoch helfen,  
sie für dich zu beantworten,  
bevor du die nächsten Seiten liest:

Wie lautet deine Definition von  
Männlichkeit?



Alle „Männer“, die ich in meiner Kindheit und Jugend erlebte, waren ausschließlich verlogene Schwächlinge. Verbal und häufig auch körperlich gewalttätig wollten sie einfach nur andere dominieren. Vor allem ihre Familien. Bis auf ganz wenige von Ihnen waren es alle Akademiker mit "guten" Jobs. Mit sozialem Status oder Bildungsgrad hat dieses Verhalten absolut nichts zu tun.

Mangels echter Vorbilder begab ich mich auf die Suche nach einem Männerbild, mit dem ich mich identifizieren konnte. In Büchern und Filmen wurde ich fündig. Ja, tatsächlich: Fiktive Charaktere zeigten, was ich ansprechend fand. Stärke, Mut, Ehrlichkeit, Opferbereitschaft, Aufrichtigkeit und Respekt. In meiner realen Welt konnte ich diese Eigenschaften dagegen nirgends wiederfinden. Dies erschwerte es für mich noch weiter meine eigene Rolle zu definieren. Ich war ein Sonderling. Ich war allein. Oft fühlte ich mich einsam. Selbst dann, wenn ich in der Gesellschaft anderer Menschen war.

Ich suchte nach einem Ort, an dem ich mich wohl fühlte. An dem ich willkommen war. Zuhause war dieser Ort definitiv nicht. In der Schule war ich immer ein Außenseiter.

Ich fand heraus, dass es für mich im Rahmen sportlicher Aktivitäten am einfachsten war, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, ohne dabei nur der Sonderling zu sein. Allerdings fühlte ich mich bei Mannschaftssportarten immer wie eingesperrt. Retrospektiv betrachte lag das vor allem daran, dass ich nie ein echtes Team erlebte. Die Konkurrenz und der Egoismus der einzelnen Spieler machte es in aller Regel mehr zu einem Kampf im Team als gegen die andere

Mannschaft. Jeder wollte sich profilieren. Das lag nicht in meinem Interesse. Aus diesem Grund hat sich das Konzept sportlicher Wettkämpfe mir lange nicht erschlossen.

Mit 17 Jahren begann ich den größten Teil meiner Zeit in das Studium diverser Kampfkünste zu investieren. Seit meinem vierten Lebensjahr hatte ich bereits Judo betrieben. Nun zogen mich andere Systeme wie Kung Fu und Thaiboxen an. Nahezu zeitgleich begann ich mit dem Krafttraining. Ich hatte meine erste Freundin. Ich hatte Sex. Alles zusammen veränderte nicht nur meinen Körper, sondern auch meinen Geist und dadurch mein Selbstbewusstsein. Ich begann offener und mit viel mehr Selbstvertrauen auf andere Menschen zuzugehen. In der zwölften Klasse war ich kein Sonderling mehr.

Ich gehörte endlich dazu.

Aber zu was?

Wie in unserer Gesellschaft üblich war alles nur oberflächlich und ohne Bedeutung. Es gab keine echte Kommunikation. Wie alle anderen auch sagte ich das, wovon ich glaubte das es "cool" ist. Ich verhielt mich so, damit mich die anderen akzeptieren. Alle taten das, also musste es wohl richtig sein. Das Gefühl des Alleinseins verschwand hingegen nicht. Ich hatte keinen Mangel an menschlicher Gesellschaft und an Interaktion mehr, aber meine Gedanken konnte ich immer noch mit niemandem teilen. Meine Fragen blieben weiterhin unbeantwortet. Ich hatte niemandem, dem ich sie stellen konnte.

Im Alter von 19 Jahren machte ich mein Abitur. Für mich stand fest, dass ich Medizin studieren würde. Ich musste mit einigen Wartesemestern rechnen. Was sollte ich in dieser Zeit tun? Ich entschied mich dafür, diese Zeit zu nutzen, um mehr über mich selbst herauszufinden.

Ich war zu der Schlussfolgerung gekommen, dass ich wahrscheinlich sehr viel über mich erfahren würde, wenn ich möglichst hart zu mir selbst bin. Also brauchte ich nun ein Umfeld, in dem das gewährleistet wäre. Ich entschied mich für die Bundeswehr und verpflichtete mich für vier Jahre.

Vier Monate nach dem Abitur verließ ich, gerade 20 Jahre alt geworden, mein Elternhaus. Für immer. Dort hielt mich gar nichts. Woanders konnte es nur besser sein.

Während meiner Zeit beim Militär befand ich mich in einer reinen Männergesellschaft. Dort bestätigte sich nur, was ich bereits über Männer gelernt hatte. Weil ich es nicht besser wusste, übernahm ich die meisten Verhaltensweisen. Ich wurde ein Teil der toxischen Männlichkeitslüge unserer Gesellschaft. Mein ganzes Leben habe ich durchgehend die gleichen Erfahrungen mit Männern gemacht. Es ist völlig egal welches Alter, welcher Beruf, welcher Bildungsgrad oder welche soziale Zugehörigkeit – der Mangel an männlicher Identität ist überall gleichermaßen vorzufinden.

Was sich unterscheidet ist die Art der Maske, die Männer tragen, um das zu verbergen. Ob verschlossen-intellektuell oder primitiv-aggressiv – es geht immer um das Gleiche: Es geht nur darum, die tiefe Verunsicherung und Verzweiflung zu verbergen. Kaum ein Mann kennt die Antwort auf die

Frage, was es denn überhaupt bedeutet ein Mann zu sein. Wir alle kennen nur die gleichen Stereotypen. Die Masken eben, die uns überall gezeigt werden. Jeder von uns entscheidet sich für eine oder mehrere davon.

Die Angst davor, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden, lässt uns zu Sklaven werden. Dies ist so gewollt. Wir sollen verängstigt, voneinander isoliert und somit leicht zu kontrollieren sein. Der größte Alptraum der Anführer der modernen Gesellschaften sind selbstständig denkende, unabhängige Individuen, die die herrschenden Ansichten und Meinungen herausfordern könnten.

Ich bin der Meinung, dass eine funktionierende Gesellschaft ausschließlich aus solchen Individuen bestehen sollte. Darum möchte ich in diesem Buch die typischen Masken der Männlichkeit enttarnen. Sie sorgen für Nichts als Konflikt, Distanz und Einsamkeit.

Ich habe im Laufe meines Lebens eine sehr genaue Vorstellung davon bekommen, was es tatsächlich bedeutet ein Mann zu sein. Diese Vorstellung steht in klarem Kontrast zu dem, was als männliches Verhalten etabliert und akzeptiert ist. Diese – meine – Vorstellung möchte ich hier zeigen und erklären. Sie ist simpel und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Gültigkeit. Sie ist keine "Checkliste" die vollständig erfüllt sein muss, damit der Titel "Mann" verliehen werden kann.

Ein Mann zu sein bedeutet für mich in erster Linie ein Ethos und einen "Code Of Conduct" zu haben. Um dieses

Ethos leben zu können, müssen meiner Meinung nach einige Voraussetzungen erfüllt sein. Auch die will ich erklären.

Ein Mann, der sich seiner männlichen Identität nicht vollumfänglich bewusst ist, wird immer ein Sklave sein.

Ein Sklave des Geldes, ein Sklave der Macht, ein Sklave von Frauen und Ängsten. Er wird immer abhängig von der Beurteilung anderer sein, ein Sklave von äußerer Akzeptanz. Fast alle Männer in unserer Gesellschaft sind Sklaven. Niemand hat ihnen jemals gezeigt, was das eigentlich bedeutet ein Mann zu sein.

Diese Männer sind schwach, ängstlich, neidisch, gierig und niederträchtig. Sie schwächen unsere Gesellschaft und leisten auf dem direkten Weg in den Untergang der Menschheit Hilfestellung. Das aus gänzlich egoistischen Motiven.

**Eine Gesellschaft, deren Männer schwach sind, kann nicht überleben.** Dies hat uns die Geschichte immer und immer wieder gezeigt. Es wird Zeit, daraus zu lernen.

Bevor Du weiterliest, möchte ich auf etwas wichtiges hinweisen:

Dies ist ein Buch über Männer, für Männer. Es ist aber auch ein Buch für Frauen, die Männer besser verstehen wollen. Es liegt mir fern, Frauen auf ein Podest zu stellen. Der sich immer schneller verbreitende toxische Feminismus ist kontraproduktiv und zerstörerisch. Getarnt als Gleichstellungsdebatte treibt er die Spaltung und das Misstrauen zwischen den Geschlechtern immer weiter voran.

Wozu das Ganze? Frauen müssen nichts beweisen, und es bedarf keiner besonderer Lobpreisungen, wenn eine Frau erfolgreich ist. Aber genau das wird praktiziert. Dass dies die Position der Frauen weiter schwächt, fällt nur den Wenigsten auf.

Solange es nicht völlig normal ist, dass Frauen CEO's sind und genauso erfolgreich sind wie Männer, so lange wird es keinen echten Konsens geben.

Es muss die gleichen Chancen, Möglichkeiten und Regeln für alle Menschen geben. Er/Sie/undefiniert/trans... was auch immer... - das führt doch nirgendwohin.

All dieser Genderwahnsinn ist doch nur Ausdruck dafür, wie wenig unsere Gesellschaft bereit ist Gleichheit zu akzeptieren. Er ist nichts weiter als eine panische Schutzreaktion, damit sich niemand ertappt fühlen muss. All das lenkt vom tatsächlichen Problem ab. Bei aller Notwendigkeit für die echte und umfassende Gleichstellung der Geschlechter muss uns dennoch klar sein, dass ein Mann und eine Frau nicht das gleiche sind.

Sie haben entwicklungsgeschichtlich und genetisch programmierte Besonderheiten und Eigenschaften. Die kann man nicht einfach ignorieren. Ganz im Gegenteil: Diese Eigenschaften ergänzen sich wunderbar. Wenn man Männern erlaubt Männer zu sein, und Frauen erlaubt Frauen zu sein.

Es ist unsere Aufgabe als Männer die Grundlage dafür zu schaffen, dass Frauen nicht nur die Möglichkeit zur freien Entfaltung haben, sondern darauf auch Lust bekommen. Wir,

die Männer, haben es auf gut Deutsch vermässelt und die Gesellschaft so werden lassen, wie sie ist. Es ist nur fair zu sagen, dass es unsere Aufgabe ist, das zu korrigieren.

Denn das ist genau das, was ein guter Mann tun würde.

Was ist denn nun ein "guter Mann"?

Ich will versuchen in diesem Buch eine Antwort darauf zu geben.

Ich will Dir nicht sagen, wie Du zu sein hast, damit Du als Mann giltst. Ganz im Gegenteil. Ich will Dir zeigen welche Auswirkungen es hat, dass uns allen von klein auf suggeriert wird, wie ein Mann angeblich zu sein hat.

Genau das führt doch dazu, dass Männer Masken tragen. Vieles von dem, was Du in diesem Buch liest, wirst Du nicht wahrhaben wollen.

Aber es ist wahr. Und erst, wenn Du die Wahrheit kennst, bist Du in der Lage selbst die Kontrolle über Dein Leben zu übernehmen.

Und über Deine Männlichkeit. Es liegt nur an Dir, ob Du ein guter Mann bist – oder eben nicht.

KEINE  
**MÄNNER**  
KEINE  
**ZUKUNFT**



**KEINE MÄNNER – KEINE ZUKUNFT**



"Als König geboren,  
als Marionette erzogen,  
als Sklave benutzt.  
Das ist der moderne Mann."

Dr. Alexander Madaus

## **SCHWÄCHE NÄHRT SICH SELBST**

Es gibt Psychologen und Coaches, die es ablehnen das Wort "Problem" zu benutzen. Zu negativ sei es belegt und zu wenig konstruktiv die Reaktionen, die es auslöst. Diese Betrachtungsweise hat einen gewissen Charme. Das will ich nicht abstreiten.

In manchen Gesprächssituationen ergibt es sicherlich Sinn, auf diesen Begriff zu verzichten. Aber warum ist der Begriff "Problem" denn überhaupt ein Problem? Doch nur, weil die meisten Menschen zu wenig Kontrolle über ihre Gedanken und Emotionen haben. Sie werden allein von dem Wort „Problem“ in eine negative Gedankenspirale gezogen, die sie hilflos zurücklässt. Das ist Ausdruck der Schwäche und Verweichlichung, die unsere Gesellschaft befallen hat. Die wenigsten Menschen sind noch in der Lage, mit den Anforderungen des Lebens zurechtzukommen.

Zeigt sich irgendwo im Alltag eines Menschen eine Schwäche, dann ist es die etablierte Reaktion, sie zu fördern und ihr Raum zu geben. Dadurch beschleunigt sich der Verfallsprozess, in dem sich unsere Gesellschaft befindet. Nüchterne Betrachtung der Fakten, Disziplin und Resilienz sind völlig aus der Mode gekommen. Sie werden mit sehr viel Argwohn und Ablehnung betrachtet. Wer sich diszipliniert verhält wird schnell als seltsam abgestempelt. Die Verfremdung der Realität hat sich als Strategie etabliert. Und zwar offenbar mit der Zielsetzung, dass keinerlei unangenehmen Gefühle entstehen dürfen – bei niemandem.

Daraus entstehen immer neue und immer absurdere Verhaltensregeln. Gleichzeitig fühlen sich die Menschen immer schneller und wegen nahezu allem angegriffen und beleidigt.

Opferhaltung ist der neue Standard.

Die Realität auszublenden ist zu einer Sucht, zu einer Manie geworden. Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, darf man von niemandem mehr verlangen. Dies verändert selbst unsere Sprache in erheblichem Ausmaß. Neue Begriffe entstehen fast täglich, andere werden dafür regelrecht geächtet. Wer sich nicht an die neue Diktion hält, wird Ziel von Ablehnung und Ausgrenzung. Interessant, denn genau das beklagen doch genau die Menschen, die diesen neuen Sprachgebrauch fordern.

Die Folgen dieser offenbar gewünschten Unrealität sind Verfall und Zerstörung.