

# ZPTh

Zeitschrift  
für Pastoraltheologie

---

250 Jahre Pastoraltheologie  
Standortbestimmungen und Einblicke in Forschungswerkstätten

ISSN: 0555-9308

45. Jahrgang, 2025-2

## Die Dekonstruktion von Männlichkeitscodes durch Kritische Gendercode-Analyse in der Männerseelsorge<sup>1</sup>

### Abstract

Der vorliegende Beitrag bietet eine Einführung in die Theorie und Praxis der Kritischen Gendercode-Analyse als zentrales Instrument einer genderspezifischen Männerseelsorge. Die Kritische Gendercode-Analyse versteht sich als Antwort auf ein in der Fachliteratur vielfach konstatiertes Desiderat, die Dekonstruktion von Männlichkeit in Seelsorge- und Bildungskontexten. Sie zielt darauf ab, das Bewusstsein für die Funktionsweise von Männlichkeitscodes in sozialen Interaktionen zu schärfen. In der Männerseelsorge kann die Gendercode-Analyse sowohl als analytisches Werkzeug als auch als kognitive Intervention dienen – im Einzelgespräch wie in Gruppen. Sie eignet sich besonders für Klienten, die Hemmungen haben, über sich selbst zu sprechen, und bietet eine Alternative zu den eher konfrontativen Ansätzen der nordamerikanischen psychologischen Literatur. Ziel ist es, Männer zur kritischen Selbstreflexion zu ermutigen, ohne sie in eine Abwehrhaltung zu bringen.

This article offers an introduction to the theory and practice of Critical Gender Code Analysis as a central instrument in gender-specific pastoral care with men. Critical Gender Code Analysis responds to a widely acknowledged gap in the literature: the lack of practical methods for deconstructing masculinity within pastoral and educational contexts. Its primary aim is to raise awareness of how masculinity codes function within everyday social interactions. Within male pastoral care, Critical Gender Code Analysis can serve both as an analytical tool and as a cognitive intervention, applicable in individual counseling as well as group settings. It is particularly well-suited for clients who are reluctant to speak directly about themselves, providing an alternative to the more confrontational approaches found in North American psychological literature. The method seeks to encourage men to engage in critical self-reflection without provoking defensiveness.

Der Ausgangspunkt meiner (Neu-)Konzeption von Männerseelsorge<sup>2</sup> war die eponyme Monografie von David Kuratle und Christoph Morgenthaler (2015), in der die beiden Schweizer Praktischen Theologen den Grund einer gendersensible Beratungspraxis gelegt haben. Auf der Basis der soliden Vorarbeit von Kuratle und Morgenthaler will ich deren Vorschläge zu einer ganzheitlichen und genderspezifischen Männerseelsorge weiterentwickeln.

---

1 Diese Einführung in die Kritische Gendercode-Analyse habe ich in einem Workshop während des Kongresses der AG Pastoraltheologie am 10.9.2025 in Frankfurt a.M. vorgestellt. Ich danke, in alphabetischer Reihenfolge, Ulrich Feeser-Lichterfeld, Veronika Gräwe, Andreas Heek, Madeleine Helbig-Londo, Regina Heyder, Magdalena Hürten, András Molnár, Philipp Müller, Andreas Oshowski, Traugott Roser, Michael Schüssler und Nadja Weibel für die Teilnahme am Workshop, die rege Diskussion und das wertvolle Feedback.

2 Im katholischen Sprachgebrauch auch „Männerpastoral“.

Was den Aspekt der Ganzheitlichkeit betrifft, so versuche ich, den von mir postulierten Desiderata einer erfahrungsorientierten, körperorientierten, beziehungsorientierten und mystagogischen Seelsorge gerecht zu werden (vgl. Kummer 2024). Diese vier Dimensionen der Ganzheitlichkeit habe ich an anderer Stelle bereits umrissen (vgl. Kummer 2025). Im vorliegenden Artikel konzentriere ich mich daher auf die genderspezifische Dimension meiner Männerseelsorgekonzeption. Im Zentrum stehen dabei die Sichtbarmachung und die analytische Dekonstruktion von Männlichkeitscodes.

Die vor allem nordamerikanische Literatur liefert umfangreiches empirisches und theoretisches Material, welches mit dem Begriff der „traditionellen Männlichkeitsideologie“ arbeitet, diese problematisiert und aufruft, lebensfeindliche oder „toxische“ Männlichkeit zu überwinden (vgl. *APA Guidelines* 2018; Wong und Wester 2016). Dass dabei die kritische Dekonstruktion von Männlichkeit ein Desiderat ist, darüber sind sich die meisten Autoren einig. Doch bislang gibt es in der Fachliteratur kaum konkrete Vorschläge, wie genau man in der praktischen Arbeit mit Männern Männlichkeit dekonstruieren könnte. Das Instrument der Kritischen Gendercode-Analyse ist mein Vorschlag, dieses Desiderat zu adressieren.

## Männlichkeitscodes und die performative Konstruktion von Gender

Wichtigste theoretische Voraussetzung dieses Instruments ist die Einsicht, dass „die Männlichkeit“ wissenschaftlich nicht fassbar ist (vgl. Connell 2005; Hearn 1996). Ich habe an anderer Stelle auch die Vorstellung vieler nordamerikanischen Männerpsycholog\*innen von einer monolithischen „traditionellen Männlichkeitsideologie“ kritisiert. Stattdessen habe ich vorgeschlagen, mit dem Begriff der „Männlichkeitscodes“ beziehungsweise „Gendercodes“ zu arbeiten (vgl. Kummer 2019). Von diesen gibt es unzählige. Männlichkeitscodes sind internalisierte Anweisungen, was man in einer bestimmten Situation zu tun hat, um als ‚echter Mann‘ zu gelten. Gendercodes sind die Bausteine, aus denen Männer performativ ihre genderspezifische Identität konstruieren.

Die performative Konstruktion von Gender – und damit die Konstruktion von Männlichkeit – wird in konkreten sozialen Situationen durch Männlichkeitscodes gesteuert. Ein Männlichkeitscode lässt sich am besten als eine Stimme im Kopf vorstellen, die dem Mann zuflüstert: „Wenn du ein richtiger Mann sein willst, musst du jetzt dies tun ...“ – zum Beispiel die Verantwortung übernehmen, fluchen oder weiterkämpfen. Umgekehrt können diese Stimmen auch flüstern: „Wenn du ein richtiger Mann sein willst, darfst du das auf keinen Fall tun“ – zum Beispiel weinen, erröten oder lächeln.

In den Medien kann man diese Codes manchmal buchstäblich als Stimmen wahrnehmen. Filme, Serien und Talkshows, Sportveranstaltungen und Popkonzerte, Kinderbücher und Videospiele – sie alle vermitteln ideologische Botschaften darüber, was man tun muss, um als ‚richtiger Mann‘ zu gelten. Auf der Ebene des Einzelnen spiegeln diese

Stimmen oft die verinnerlichteten Verhaltensmuster wider, die bei Eltern und Geschwistern, in der Schule und am Arbeitsplatz, in Sportvereinen und in der Disco ein Leben lang beobachtet wurden. Man nimmt diese subtilen Stimmen meist nicht bewusst wahr, aber sie wirken still im Unterbewusstsein und prägen das Verhalten von Männern in konkreten Situationen.

Diese unbewussten Stimmen und verinnerlichteten Verhaltensmuster gilt es in der genderspezifischen Männerseelsorge zuerst einmal sichtbar zu machen. Es gilt, ein Bewusstsein zu schaffen, dass diese Codes existieren und, omnipräsent, einen höchst wirkungsvollen Einfluss auf individuelles und kollektives Verhalten haben. Bei genauerem Hinschauen stellt sich dann auch heraus, dass diese Codes soziale Konstrukte sind. Im Begreifen ihrer Konstruiertheit liegt der Schlüssel zur Dekonstruktion und zur kritischen Auseinandersetzung. Das im Folgenden dargelegte Instrument der Kritischen Gendercode-Analyse dient eben jener Sichtbarmachung, Dekonstruktion und der kritischen Auseinandersetzung mit individuellen Männlichkeitscodes.

### Schritte der Kritischen Gendercode-Analyse

Der folgende Abschnitt erklärt Schritt für Schritt die Abläufe einer Kritischen Gendercode-Analyse. Die Übung beginnt mit einem Impuls aus der Populärkultur, vorzugsweise mithilfe visueller oder audiovisueller Medien. Darauf folgt eine Sequenz aus sieben aufeinanderfolgenden Analyseschritten, die hier im Licht der ihnen zugrundeliegenden Theorien knapp dargelegt werden.

#### Stimulus und Externalisierung durch populäre Ikonografie

Ein in der Praxis gut bewährter Ausgangspunkt für die Durchführung einer Kritischen Gendercode-Analyse ist ein visueller Stimulus. In seiner einfachsten Form kann dies ein einzelnes Bild sein. Ikonische Männerdarstellungen aus der Populärkultur erweisen sich hierbei als besonders hilfreich, da es von Vorteil ist, wenn die Teilnehmer<sup>3</sup> mit den dargestellten Personen bereits vertraut sind. Fiktive männliche Filmfiguren wie James Bond, Rambo oder Superman werden von den meisten Betrachtern sofort erkannt. Ebenso lassen sich öffentliche Persönlichkeiten wie Rupert Murdoch, Hugh Hefner oder

---

3 Da der Text den Einsatz der Kritischen Gendercode-Analyse als Element der Männerseelsorge einführt, geht er narrativ vom Szenario einer Männergruppe voraus. Daher verwendet dieser Text die männlichen Substantive und Pronomina für die an der Analyse Beteiligten. Selbstverständlich ist die Kritische Gendercode-Analyse auch in gemischten Gruppen oder in Frauengruppen einsetzbar. Die Leser\*innen dieses Textes sind daher eingeladen, bei z. B. der Erwähnung von Teilnehmern oder Betrachtern auch die Teilnehmerinnen und Betrachterinnen sowie non-binäre Teilnehmende und Betrachtende mitzulesen.

Woody Allen leicht identifizieren.<sup>4</sup> Eine gewisse Vertrautheit mit der dargestellten Figur ermöglicht es den Betrachtern, eigene Assoziationen, Meinungen und emotionale Reaktionen unmittelbar in die Übung einzubringen. Dies ist deutlich weniger der Fall, wenn Bilder unbekannter Männer oder generische Männlichkeitsdarstellungen gezeigt werden.

Alternativen zu Standbildern sind kurze Videoclips oder – sofern Zeit und Rahmen es erlauben – ganze Spielfilme (vgl. zum Einsatz von Filmen in der Psychotherapie mit Männern Wexler 2009, 207, 215–16; Rabinowitz 2014, 73; und in der Trauerbegleitung von Männern Mucksch & Roser 2023, 148–62). Filme wie *Gran Torino* von Clint Eastwood, *A Serious Man* von Joel und Ethan Coen oder *American Beauty* von Sam Mendes eignen sich besonders gut zur Identifikation und Diskussion von Männlichkeitscodes. Dabei müssen Filme nicht zwingend aufgrund ikonischer männlicher Hauptfiguren oder explizit männerbezogener Themen ausgewählt werden. Tatsächlich kann nahezu jede Filmszene, in der ein Mann vorkommt – selbst in einer Nebenrolle – als Ausgangspunkt für eine Kritische Gendercode-Analyse dienen. Im Vergleich zu Standbildern bieten Filme und Videoclips den Vorteil narrativer Tiefe. Sie lenken die Beobachtung auf Praktiken statt auf Eigenschaften, auf das Tun statt auf das Sein (vgl. Rabinowitz & Cochran 2002, 23ff.).

Der Fokus auf Praktiken ist zentral für die soziologisch informierte Analyse von Gender (vgl. West & Zimmerman 1987; Connell 2005). Filme ermöglichen zudem die Darstellung von Veränderung und persönlicher Transformation über die Zeit hinweg. Die Beobachtung von Wandel birgt stets schon ein inhärentes dekonstruktives Potenzial, da sie deutlich macht, dass Dinge nicht zwangsläufig bleiben müssen, wie sie sind. Allerdings geben Filme stets eine Perspektive vor – die Betrachtenden sehen das Geschehen durch die Augen der Regie. Statische Einzelbilder hingegen lassen mehr Raum für die freie Assoziation.

Ob Kinofilm, Videoclip oder Einzelbild – die Verwendung visueller Darstellungen aus der Populärkultur stimuliert nicht nur Assoziationen, Meinungen und Emotionen, sondern schafft durch Externalisierung auch einen Sicherheitsabstand. Die Diskussion über das Verhalten von Walt Kowalski, der Hauptfigur in *Gran Torino*, bietet einen geschützten Raum zur Reflexion und Hinterfragung von Männlichkeitscodes – und implizit natürlich auch der eigenen Praktiken und Identität der Betrachter – ohne dass man explizit über sich selbst sprechen muss. Diese Methode erlaubt explorative Expeditionen in die Innenwelt von Männern, während man über etwas spricht, das außerhalb von ihnen liegt. Das gemeinsame Betrachten eines externen Objekts – Seite an Seite – ist ein häufiges Merkmal männlicher Kommunikationsstile und daher von besonderer Bedeutung in der Arbeit mit Männern (vgl. Liddon u. a. 2019, 688).

---

4 Wobei natürlich das Alter der Teilnehmer zu berücksichtigen ist. Die hier genannten Namen sind jüngeren Kohorten bereits weniger vertraut und sollten für diese durch zeitgemäßere Charaktere ersetzt werden.

Selbstverständlich finden sich auch in der Literatur großartige Darstellungen von Männern und inszenierter Männlichkeitsperformanzen. Um eine Kritische Gendercode-Analyse in der Gruppe durchzuführen, sind literarische Texte jedoch weniger geeignet. Die soziale Performanz von Gendercodes umfasst Gestik und Körperhaltung, Mimik und Stimme. Ein Text reduziert den Ausdruck männlicher Identität auf das geschriebene Wort. Dies wirkt reduktiv im Vergleich zu der ganzheitlichen Perspektive, die visuelle Medien bieten können.

#### Schritt Eins: Narrative Immersion

Der erste Schritt der Kritischen Gendercode-Analyse besteht in der immersiven Auseinandersetzung mit dem visuellen Stimulus. Die Betrachter werden gefragt, was sie sehen. Idealerweise beginnt die Analyse auf einer rein deskriptiven Ebene. Daher sollten Teilnehmer zunächst davon abgehalten werden, vorschnell zu interpretieren oder moralische Bewertungen vorzunehmen. Die Frage „Was sehen Sie in dieser Szene?“ setzt den Bezugsrahmen für die weitere Diskussion. Die jeweilige Antwort liefert narrative Tiefe und Kontext. Auf die „Was“-Frage können sodann „Wie“- und „Warum“-Fragen folgen, die die Analyse in spekulativere Bereiche führen. Jedes Wort, das zur Beschreibung der Szene verwendet wird, ist bedeutsam; besonders die Verben, mit denen die Handlung oder Praxis beschrieben wird. In Gruppenübungen kann es aufschlussreich sein, festzustellen, wie viele unterschiedliche Begriffe zur Beschreibung ein und derselben Handlung verwendet werden.

Um die passenden Verben zu finden, muss zunächst der Handlungsträger bestimmt werden. In Szenen mit mehreren interagierenden Personen ist es notwendig, sich auf die Handlung eine Person zu konzentrieren. Dies muss nicht die Hauptfigur sein. Auch eine Nebenfigur kann im Fokus stehen, sofern ihr Handeln oder ihr Nicht-Handeln klar erkennbar ist.

Jede Handlungsanalyse erfordert einen situativen Kontext. Dieser Kontext kann synchron oder diachron sein. Der synchrone Kontext bezieht sich auf das, was alles gleichzeitig in einer Szene geschieht. Der diachrone Kontext hingegen ist eine spekulative Rekonstruktion dessen, was unmittelbar vor der dargestellten Situation geschehen sein könnte, sowie eine ebenso spekulative Prognose dessen, was als Nächstes geschehen könnte. Es gibt keine richtigen oder falschen Spekulationen über den diachronen Kontext. Das einzige Kriterium ist die Plausibilität. Die Betrachtenden sollten ermutigt werden, ihrer Vorstellungskraft freien Lauf zu lassen. Die Übung kann sogar bereichert werden, wenn ungewöhnliche oder unerwartete Kontexte vorgeschlagen werden. Man muss zumindest eine Vorstellung davon haben, wie Mowgli, Tarzan oder Rambo in den Dschungel gelangt sind, bevor man ihre dortigen Genderperformanzen beschreiben kann.

Da Gender meist relational konstruiert wird, ist es besonders wichtig, auf die in der Szene sichtbaren und relevanten Beziehungen zu anderen zu achten. Mitunter sind

Beziehungen auch dann bedeutsam, wenn keine weiteren Personen im Bild zu sehen sind (z. B. „seine Frau hat ihn verlassen“, „seine Kinder melden sich nie“).

## Schritt 2: Formulierung des Codes

Sobald die Betrachtenden den Akteur identifiziert, eingeordnet und die Handlung beschrieben haben, können sie versuchen, einen Code zu formulieren, der diese Handlung motiviert. Dazu muss man die beobachtete Praxis mit sozialen Normen, Idealen und Narrativen in Verbindung bringen. Die Herausforderung für die Zuschauer besteht darin, einen bestimmten Männlichkeitscode zu identifizieren und begrifflich zu formulieren, der im beobachteten Verhalten des Akteurs zum Tragen kommt.

Wie kann man Männlichkeitscodes grammatikalisch formulieren? Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Form eines einfachen präskriptiven oder proskriptiven Indikativs – also Gebote und Verbote. „Ein Junge weint nicht“ oder „ein echter Mann kennt keinen Schmerz“ sind klassischste Beispiele für proskriptive Männlichkeitscodes. Präskriptive Codes sind positiv formulierte Gebote wie „ein echter Mann lebt für seine Arbeit“ oder „ein echter Mann liebt das Risiko“. Im umgangssprachlichen Gebrauch finden sich proskriptive Normen weitaus häufiger als präskriptive.<sup>5</sup> Dies macht es oft etwas schwieriger, positive Anweisungen für genderspezifische Handlungsmuster zu formulieren. Es überrascht daher nicht, dass Männlichkeitscodes überwiegend als restriktiv charakterisiert werden (vgl. z.B. *APA Guidelines* 2018). Alternativ können Männlichkeitscodes auch als Konditionalsätze formuliert werden. „Wenn du ein echter Mann sein willst, musst du deine Muskeln trainieren“ wäre ein präskriptives Beispiel für einen konditionalen Männlichkeitscode. Die konditionale Formulierung eines Codes impliziert dabei eher Optionalität als Zwang oder sozialen Druck.

In jedem einzelnen Bild ist es sehr wahrscheinlich, dass die Betrachtenden mehrere Männlichkeitscodes gleichzeitig entdecken können. Genderperformanzen werden immer in einem Geflecht aus simultanen und oft sogar widersprüchlichen Codes inszeniert. Die Komplexität vieler sozialer Situationen erfordert oftmals Selbstinszenierungen, die mehreren Codes gleichzeitig gehorchen wollen. Für eine einfache Übung in kritischer Gendercode-Analyse ist es wichtig, einen einzigen Code für die weitere Analyse auszuwählen. In einem fortgeschritteneren Stadium kann es interessant sein, die Vielzahl der operanten Codes zu beschreiben, die von demselben Akteur in einer einzigen Szene inszeniert werden, und zu analysieren, ob sich die verschiedenen Codes gegenseitig verstärken oder ob sie Dissonanzen und Widersprüche erzeugen. Die Dissonanzen und Widersprüche verschiedener Codes werden in der nordamerikanischen psychologischen Literatur über „Gender Role Strain“ und „Gender Role Conflict“ diskutiert (vgl. Levant & Richmond 2016; O’Neil & Denke 2016). Weniger beachtet wurde

---

<sup>5</sup> Vgl. dazu die Literatur über die repressive Überwachung und Durchsetzung („policing“) von Männlichkeitscodes (z. B. Reigeluth & Addis 2016; Martino 2000).

lange Zeit, dass die simultane Befolgung widersprüchlicher Codes auch eine Quelle innovativer Genderperformanzen beziehungsweise eine Performanz ‚hybrider‘ Männlichkeiten oder intentionaler ‚Queerness‘ sein kann (vgl. z. B. Bridges & Pascoe 2014).

### Schritt 3: Kontextualisierung des Codes

Nachdem die Teilnehmer die beobachteten Männerpraktiken zu einem allgemeinen, sozial wirksamen Männlichkeitscode abstrahiert haben, ist es wichtig, sich unterschiedliche Konkretisierungen dieses Codes in der gelebten Erfahrung vor Augen zu führen. Männlichkeitsinszenierungen sind immer kontingent und kontextabhängig (vgl. Connell & Messerschmidt 2005; Jones & Heesacker 2012). Daher lautet die nächste Frage an die Betrachter: In welchem spezifischen Kontext der Lebenswelt von Männern wird dieser bestimmte Männlichkeitscode durch Praxis wirksam? Man kann diese kontextuellen Bereiche als Männlichkeitsbaustellen betrachten. Dies sind die kontext-bestimmten Orte, an denen Männlichkeit interaktional konstruiert wird. Einige der wichtigsten dieser geschlechtstypischen Baustellen sind die Arbeit und Karriere von Männern, Vaterschaft und Familie, Gesundheit, Sex und Beziehungen. Weitere Baustellen können Bildung, Sport, Religion und Spiritualität sein.

Dieser Teil der Übung zeigt oft, wie dieselben Codes in unterschiedlichen situativen Kontexten unterschiedliche Auswirkungen haben können und dass die Übertragung von Codes zwischen verschiedenen Kontexten zu erheblichen zwischenmenschlichen Problemen und Konflikten führen kann. Was in der einen Situation adaptives Verhalten sein mag, kann in einem anderen Kontext maladaptiv sein. Zum Beispiel ist das Ausrufen kurzer Befehle an Untergebene ein zentraler Code martialischer Männlichkeit. In einer militärischen Organisation mag dies ein angemessener Verhaltensstil sein und im Kontext des Kampfeinsatzes mag dieser auch adaptiv sein. Wenn ein Militäroffizier denselben Interaktionsstil im Kontext seines Familienlebens anwendet, erweist sich dies wahrscheinlich als eine maladaptive Kommunikationsstrategie. Ebenso können Männlichkeitscodes mit starkem Wettbewerbscharakter im Kontext des Leistungssports adaptiv sein, aber maladaptiv, wenn sie im Kontext intimer Beziehungen Anwendung finden (vgl. Brooks & Silverstein 1995).

### Schritt 4: Ideologiekritische Analyse

Nach der Formulierung und der Kontextualisierung eines bestimmten Männlichkeitscodes ist es nun an der Zeit für eine kritische Analyse. Der erste kritische Schritt ist die ideologiekritische Entlarvung der interessierten Parteien, die aus einem bestimmten Männlichkeitscode Nutzen ziehen können. Ideologie wird als ein Diskurs verstanden, der bestimmte Praktiken legitimiert, dabei aber die Parteien verschleierte, die ein Interesse daran haben, solche Praktiken zu fördern. Die Betrachter werden gebeten, all jene Interessen zu identifizieren, denen ein bestimmter Männlichkeitscode dienen



könnte. Die Frage lautet: „Cui bono?“ Wer könnte potenziell davon profitieren, dass sich Männer einem bestimmten Männlichkeitskodex unterwerfen? Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene kann man sich verschiedene politische, soziale, wirtschaftliche und kommerzielle Interessen vorstellen, die von der Förderung bestimmter männlicher Praktiken profitieren. In einer vom Autor durchgeführten Übung im Unterricht identifizierten die Studenten Waffenhersteller, Tabakunternehmen, das Showbusiness, Strafverfolgungsbehörden, Finanzbehörden, das Militär, den Sport und die Pornoindustrie als Interessensgruppen, die von Praktiken profitieren, die durch die analysierten Männlichkeitscodes legitimiert werden.

Manchmal wird diese kritische Übung durch den Hinweis infrage gestellt, dass eine bestimmte ‚interessierte Partei‘ doch nicht nachweislich einen bestimmten Männlichkeitscode aktiv fördert oder in einigen Fällen sogar diametral entgegengesetzte Ziele verfolgt. Diese Einwände verfehlen jedoch den Kern der Cui-bono-Frage. Denn nicht die Tatsache, dass eine Partei sich ausdrücklich für eine Sache einsetzt, macht sie zu einer interessierten Partei. Solange gesellschaftliche Akteure – auch unfreiwillig – Vorteile aus einem bestimmten Verhalten ziehen können, werden sie zur interessierten Partei. In der Regel führt dieser kritische Schritt oft zu Überraschungen bei den Teilnehmern, die die Analyse durchführen. Die schiere Anzahl kommerzieller Interessen, die von bestimmten Verhaltensmustern profitieren können, zeugt davon, wie sensibel der Konsumkapitalismus auf menschliche Bedürfnisse reagiert und wie innovativ und vielfältig die Maßnahmen der Unternehmenswelt sind, diese Bedürfnisse nicht nur zu befriedigen, sondern auch zu stimulieren.

#### Schritt 5: Identifikation lebensdienlicher Aspekte

Kritische Analyse bedeutet nicht, sich ausschließlich auf das Negative zu konzentrieren. Daher versucht die Kritische Gendercode-Analyse in diesem Schritt, die gesunden, prosozialen und lebensdienlichen Potenziale zu identifizieren, die einem bestimmten Männlichkeitscode innewohnen können. Ebenso, welche menschlichen Sehnsüchte ein bestimmter Code bedient, und in welcher Weise die durch den Code ermutigten Verhaltensweisen Individuen in ihrer Selbstwirksamkeit stärken können (zur Selbstwirksamkeit vgl. Egger 2015, 283–311; Rosa 2016, 270ff.).

Viele Männlichkeitscodes haben ihren Ursprung in Kontexten und Absichten, in denen sie Männern helfen sollten, mit schwierigen Situationen umzugehen. Oftmals sind einige Männlichkeitscodes erst mit der Zeit und insbesondere durch die Übertragung in neue Kontexte restriktiv und maladaptiv geworden. Eine Schule innerhalb der Männerpsychologie plädiert seit Jahren dafür, mehr Aufmerksamkeit auf „positive Männlichkeit“ zu richten, auf die Stärken von Männern statt auf männliche Pathologien (vgl. Englar-Carlson & Kiselica 2013; Seager & Barry 2019; kritischere Stimmen hierzu sind Hammer & Good 2010; Liddon u. a. 2019).

## Schritt 6: Ethische Analyse

Im nächsten entscheidenden Schritt werden die Teilnehmer gebeten, über ethische Fragen nachzudenken, die sie mit dem von ihnen gewählten Männlichkeitscode in Verbindung bringen könnten. Dieser Schritt regt die Zuschauer dazu an, zu untersuchen, unter welchen Umständen die von einem bestimmten Männlichkeitscodes ermutigten Praktiken als ethisch fragwürdig angesehen werden könnten. Hilfreich für diese Übung ist es, eine konsequentialistische Perspektive einzunehmen – also die intendierten ebenso wie die nicht intendierten Folgen von Handlungen und Verhaltensmustern sorgfältig zu durchdenken. Die ethische Bewertung besteht darin, festzustellen, ob diese Folgen für Dritte schädlich oder vorteilhaft sind.

Im diesem Schritt treten die potenziell schädlichen Auswirkungen eines Codes auf andere in den Vordergrund. Aufgrund solch schädlicher Auswirkungen auf andere werden einige Männlichkeitscodes im allgemeinen Sprachgebrauch gerne unter dem Begriff „toxische Männlichkeit“ subsumiert. Besonders augenfällig sind dabei all jene Codes, die verschiedene Formen von physischer und psychologischer Gewalt fördern (vgl. Seymour u. a. 2014; Levant & Pryor 2020). Es gibt jedoch auch Codes, die auf den ersten Blick von pro-sozialen und wohlwollenden Absichten motiviert zu sein scheinen, bei genauerer Betrachtung jedoch negative Auswirkungen auf andere haben. Solche Wirkungsgeflechte wurden beispielsweise in den wissenschaftlichen Diskussionen über „wohlwollenden Sexismus“ plausibel dargelegt (vgl. Glick & Fiske 2001).

## Schritt 7: Gefahrenanalyse

Der siebte und letzte Schritt der kritischen Analyse besteht darin, die Gefahren eines Männlichkeitscodes für die physische und psychische Gesundheit von Männern herauszuarbeiten. In diesem Bereich hat die nordamerikanische Männerpsychologie konzeptionelle Konstrukte wie „Gender Role Stress“ und „Gender Role Conflict“ entwickelt, um bestimmte Zusammenhänge zwischen Männlichkeitscodes und maladaptivem Verhalten zu beschreiben (vgl. Levant & Richmond 2016; O’Neil & Denke 2016). Einige Wissenschaftler argumentieren in diesem Zusammenhang, dass Männlichkeitscodes erst dann toxisch werden, wenn sie mit unangemessener Strenge oder in der falschen Dosierung Anwendung finden (vgl. McDermott u. a. 2022).

Als dekonstruktive Übung sollen in diesem Teil der Analyse schädliche Denk- und Verhaltensmuster bis zu ihren Extremen extrapoliert werden. Es gilt, den gewählten Code bis zu seinem bitteren Ende zu durchdenken und sich den schlimmstmöglichen Fall auszumalen. Natürlich sind die auf diese Weise ermittelten Gefahren lediglich Möglichkeiten, keine Notwendigkeiten. Aber das dekonstruktive und somit auch transformative Potenzial dieser Übung liegt darin, genau solche Gefahren *in extremis* zu beschreiben.

Als Gefahren und mögliche Pathologien haben die Teilnehmer bei zurückliegenden Übungen beispielsweise Aggression, Paranoia, Drogenmissbrauch, Stress, Angst-

zustände, emotionale Ausdruckslosigkeit, Depression und Suizid ausgemacht. Dies sind Pathologien, die bekanntermaßen unter Männern eine erhöhte Verbreitung haben (vgl. Grossmann 2016, 127–69). Daher finden sich diese auch in einigen der eingangs erwähnten Männerfilmen kinematografisch verarbeitet. Eine beträchtliche Anzahl empirischer Studien untersucht den Zusammenhang zwischen Männlichkeitscodes und psychischen Problemen (vgl. McDermott u.a. 2016). Daneben beschreiben weitere empirische Studien auch die Zusammenhänge zwischen körperlicher Gesundheit und Männlichkeitscodes, insbesondere solcher Codes, die risikoreiches Verhalten ermutigen, zum Beispiel Extremsport oder den Verzicht auf Sonnenschutz (vgl. Griffith & Thorpe 2016; Courtenay 2011).

### Zusammenfassung: Kritische Gendercode-Analyse in der Männerseelsorge

Genderspezifische Männerseelsorge kommt nicht darum herum, sich kritisch mit gesellschaftlich operanten Männlichkeitscodes auseinanderzusetzen und diese im Gespräch zu dekonstruieren. Die Kritische Gendercode-Analyse hat zum Ziel, das Bewusstsein der Teilnehmer für die Funktionsweise von Männlichkeitscodes in sozialen Alltagsinteraktionen zu schärfen. Die Dekonstruktion von Männlichkeitscodes erfordert deren Analyse in mehreren Schritten. Dekonstruktion ist dabei keineswegs gleichbedeutend mit Destruktion, Beseitigung oder Überwindung. Vielmehr geht es darum, Codes sorgfältig und neugierig auseinanderzunehmen, ihre absichtsvolle Konstruiertheit offenzulegen und ihnen dadurch den Anschein der Naturgegebenheit zu nehmen. Die Kritische Gendercode-Analyse hilft den Teilnehmern zu verstehen, welches Verhalten diese Codes anregen, woher sie kommen, wer von ihnen profitiert und wer unter ihnen leidet. Somit kann die Kritische Gendercode-Analyse als Instrument dienen, um die historischen, politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Kräfte hinter den Codes zu demaskieren.

In der Männerseelsorge lässt sich die Kritische Gendercode-Analyse nicht nur als analytisches Instrument, sondern auch als kognitive Intervention einsetzen, die als Einstieg in eine weitergehende kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeiten, Männerverhalten und Geschlechtergerechtigkeit dienen kann. Die Kritische Gendercode-Analyse kann also sowohl im individuellen Beratungsgespräch wie auch in Gruppen Verwendung finden. Die Kritische Gendercode-Analyse eignet sich dabei besonders gut für Personen, denen es unangenehm ist, über sich selbst zu sprechen. Sie bietet somit eine Alternative zu den Ansätzen der psychologischen Literatur aus Nordamerika, welche die Sozialisation des männlichen Klienten und die daraus resultierenden Überzeugungen und Verhaltensweisen zum expliziten Gegenstand des Beratungsgesprächs machen wollen (vgl. Mahalik u.a. 2005; Englar-Carlson u.a. 2010).

Ein ähnlich konfrontativer Ansatz wird letztlich auch von Kuratle und Morgenthaler verfolgt, wenn sie „gendersensible Schlüsselfragen“ für Männer im Kontext des

Seelsorgegesprächs vorschlagen (vgl. Kuratle & Morgenthaler 2015, 126–27). Natürlich will die Kritische Gendercode-Analyse Männer zur kritischen Selbstreflexion anregen. Sie tut dies jedoch auf behutsame Weise, indem sie nicht die direkte Konfrontation sucht und es dadurch vermeidet, den Gesprächspartner in eine instinktive Abwehrhaltung zu bringen.

Bei der Kritischen Gendercode-Analyse handelt es sich um eine Übung, die es Einzelpersonen und Gruppen ermöglicht, sich aus freien Stücken gegenüber den sichtbar gemachten Codes neu zu positionieren. Dadurch gewinnen die Teilnehmer an Selbstwirksamkeit. Die kritisch-analytische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen operanten Gendercodes öffnet somit die Tür für die individuelle und kollektive Überwindung restriktiver und lebensfeindlicher Verhaltensnormen und -formen.

## Literaturverzeichnis

- APA Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men (2018). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bridges, Tristan, & C. J. Pascoe (2014). Hybrid Masculinities: New Directions in the Sociology of Men and Masculinities. *Sociology Compass* 8 (3): 3.
- Brooks, Gary R., & Louise B. Silverstein (1995). Understanding the Dark Side of Masculinity: An Interactive Systems Model. In: *A New Psychology of Men*, herausgegeben von Ronald F. Levant und William S. Pollack. New York, NY: Basic Books.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Connell, R. W., und James W. Messerschmidt (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender and Society* 19 (6): 6.
- Courtenay, Will H. (2011). *Dying to Be Men: Psychosocial, Environmental, and Biobehavioral Directions in Promoting the Health of Men and Boys*. Bd. 10. The Routledge Series on Counseling and Psychotherapy with Boys and Men. New York, NY: Routledge.
- Egger, Josef W. (2015). Selbstwirksamkeit. In: *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin: Ein biopsychosoziales Modell*, herausgegeben von Josef W. Egger. Wiesbaden: Springer Fachmedien. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-06803-5\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-658-06803-5_12).
- Englar-Carlson, Matt, & Mark S. Kiselica (2013). Affirming the Strengths in Men: A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients. *Journal of Counseling & Development* 91 (4): 4.
- Englar-Carlson, Matt, Mark A. Stevens, & Robert Scholz (2010). Psychotherapy with Men. In: *Handbook of Gender Research in Psychology: Volume 2: Gender Research in Social and Applied Psychology*, herausgegeben von Joan C. Chrisler und Donald R. McCreary. New York, NY: Springer, [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1467-5_10).

- Glick, Peter, & Susan T. Fiske (2001). An Ambivalent Alliance: Hostile and Benevolent Sexism as Complementary Justifications for Gender Inequality. *American Psychologist* 56 (2): 2. <http://dx.doi.org.kuleuven.ezproxy.kuleuven.be/10.1037/0003-066X.56.2.109>.
- Griffith, Derek M., & Roland J. Thorpe (2016). Men's Physical Health and Health Behaviors. In *APA Handbook of Men and Masculinities*, herausgegeben von Y. Joel Wong und Stephen R Wester. Washington, DC: American Psychological Association.
- Grossmann, Konrad Peter (2016). *Psychotherapie mit Männern. Systemische Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Hammer, Joseph H., & Glenn E. Good (2010). Positive Psychology: An Empirical Examination of Beneficial Aspects of Endorsement of Masculine Norms. *Psychology of Men & Masculinity* 11 (4): 4.
- Hearn, Jeff (1996). Is masculinity dead? A critique of the concept of masculinity/masculinities. In: *Understanding Masculinities. Social Relations and Cultural Arenas*, herausgegeben von Máirtín Mac an Ghaill. Buckingham: Open University Press.
- Jones, Kimberly D., & Martin Heesacker (2012). Addressing the Situation: Some Evidence for the Significance of Microcontexts with the Gender Role Conflict Construct. *Psychology of Men & Masculinity* 13 (3): 3. <https://doi.org/10.1037/a0025797>.
- Kummer, Armin M. (2019). Liberation, therapy, and the reconfiguration of men's gendered identities in pastoral care. In: *Identitary Temptations. Identity Negotiations between Emancipation and Hegemony*, herausgegeben von Judith Gruber, Sebastian Pittle, Christian Tauchner, und Stefan Silber. Concordia Monographien. Aachen: Mainz.
- Kummer, Armin M. (2024). *On the Road, Together: The Holistic and Gender-Specific Pastoral Care of Working-Age Men*. Dissertation, KU Leuven.
- Kummer, Armin Manuel (2025). Gemeinsam unterwegs: Ganzheitliche und geschlechtsspezifische Männerseelsorge. In: *Wege zum Menschen* 77 (5).
- Kuratle, David, & Christoph Morgenthaler (2015). *Männerseelsorge: Impulse für eine gendersensible Beratungspraxis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Levant, Ronald F., & Shana Pryor (2020). *The Tough Standard: The Hard Truths about Masculinity and Violence*. New York, NY: Oxford University Press.
- Levant, Ronald F., & Katherine Richmond (2016). The Gender Role Strain Paradigm and Masculinity Ideology. In *APA Handbook of Men and Masculinities*, herausgegeben von Y. Joel Wong und Stephen R Wester. Washington, DC: American Psychological Association.
- Liddon, Louise, Roger Kingerlee, Martin Seager, & John A. Barry (2019). What Are the Factors That Make a Male-Friendly Therapy? In: *The Palgrave Handbook of Male Psychology and Mental Health*, herausgegeben von John A. Barry, Roger Kingerlee, Martin Seager, und Luke Sullivan. Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1\\_32](https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1_32).
- Mahalik, James R., W. Tracy Talmadge, Benjamin D. Locke, & Ryan P. J. Scott (2005). Using the Conformity to Masculine Norms Inventory to Work with Men in a Clinical Setting. *Journal of Clinical Psychology* 61 (6): 6. <https://doi.org/10.1002/jclp.20101>.

- Martino, Wayne (2000). Policing Masculinities: Investigating the Role of Homophobia and Heteronormativity in the Lives of Adolescent School Boys. *The Journal of Men's Studies* 8 (2): 2.  
<https://doi.org/10.3149/jms.0802.213>.
- McDermott, Ryon C., Michael Addis, Douglas Gazarian, Steffen T. Eberhardt & Kyle M. Brasil (2022). Masculine Depression: A Person-Centric Perspective. *Psychology of Men & Masculinities*. 23(4), 362–373. <https://doi.org/10.1037/men0000396>
- McDermott, Ryon C., Jonathan P. Schwartz & Jamey Leeanne Rislin (2016). Men's Mental Health: A Biopsychosocial Critique. In: *APA Handbook of Men and Masculinities*, herausgegeben von Y. Joel Wong & Stephen R Wester. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mucksch, Norbert & Traugott Roser (2023). *Männer trauern als Männer: Praxisbuch für eine genderbewusste Trauerbegleitung*. Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- O'Neil, James M. & Robyn Denke (2016). An Empirical Review of Gender Role Conflict Research: New Conceptual Models and Research Paradigms. In: *APA Handbook of Men and Masculinities*, herausgegeben von Y. Joel Wong und Stephen R Wester. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rabinowitz, Frederic E. (2014). Innovative Group Therapy With Men. In: *Breaking Barriers in Counseling Men: Insights and Innovations*, herausgegeben von Aaron B Rochlen und Fredric E Rabinowitz. New York, NY: Routledge.
- Rabinowitz, Fredric E. & Sam V. Cochran (2002). *Deepening Psychotherapy with Men*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Reigeluth, Christopher S. & Michael E. Addis (2016). „Adolescent Boys' Experiences with Policing of Masculinity: Forms, Functions, and Consequences“. *Psychology of Men & Masculinities* 17 (1): 1.
- Rosa, Hartmut (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Seager, Martin & John A. Barry (2019). Positive Masculinity: Including Masculinity as a Valued Aspect of Humanity. In: *The Palgrave Handbook of Male Psychology and Mental Health*, herausgegeben von John A. Barry, Roger Kingerlee, Martin Seager, und Luke Sullivan. Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-04384-1_6).
- Seymour, William, Ramel Smith & Hector Torres (2014). *Building a Better Man: A Blueprint for Decreasing Violence and Increasing Prosocial Behavior in Men*. New York, NY: Routledge.
- West, Candace & Don H. Zimmerman (1987). Doing Gender. *Gender & Society* 1 (2), 125–51.
- Wexler, David B. (2009). *Men in Therapy: New Approaches for Effective Treatment*. New York, NY: Norton.
- Wong, Y. Joel & Stephen R. Wester (Hg.) (2016). *APA Handbook of Men and Masculinities*. Washington, DC: American Psychological Association.

Prof. Dr. Armin Kummer  
Faculté Universitaire de Théologie Protestante, Bruxelles  
Rue des Bollandistes, 40  
B-1040 Bruxelles  
arminkummer(at)futp(dot)be

Faculty of Theology and Religious Studies, KU Leuven  
Sint-Michielsstraat 6 - box 3101  
B-3000 Leuven  
arminmanuel.kummer(at)kuleuven(dot)be  
<https://theo.kuleuven.be/en/research/researchers/00112609>