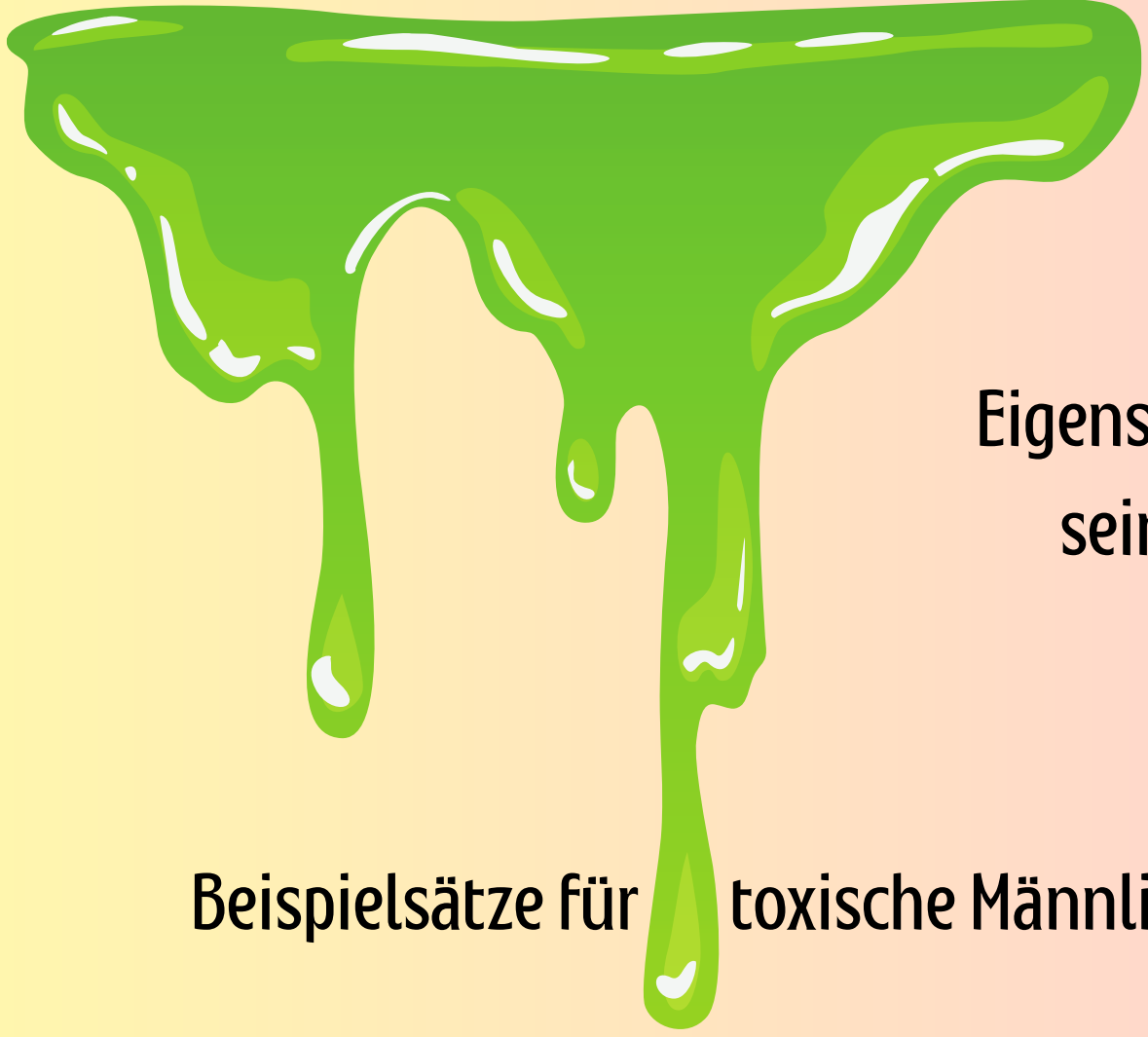


TOXISCHE MÄNNLICHKEIT



Was bedeutet das?

„Toxisch“ bedeutet „giftig“. Toxische Männlichkeit sind schädliche Eigenschaften, Vorstellungen und Erwartungen, wie Jungen und Männer sein sollen. Es geht oft um Kontrolle zeigen, auch durch Gewalt. Diese Vorstellungen sind für uns alle schlecht, giftig eben.

Beispielsätze für toxische Männlichkeit:

„Starke Jungs weinen nicht.“

„Jungen prügeln sich halt.“

„Ein richtiger Mann muss sich durchsetzen.“

Warum ist das für Jungen und Männer schlecht?

Oft sind Jungen weniger selbstbewusst, weil sie nicht einfach sie selbst sein können. Sie lernen nicht, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können, und lassen sie an sich oder sogar an anderen Personen aus. Es fällt ihnen schwer, gute Freundschaften und Beziehungen zu haben. Sie trauen sich vielleicht auch nicht, nach Hilfe zu fragen. Das kann auch ihrer Gesundheit schaden!

Warum ist das für Mädchen und andere Menschen schlecht?

Durch die Vorstellungen von toxischer Männlichkeit werden alle die diskriminiert und gefährdet, die nicht in diese Vorstellungen passen. Das sind vor allem Frauen und LGBTQ+ Menschen, die dadurch schlecht behandelt und abgewertet werden. Dann haben sie Angst, schämen sich oder werden gemobbt. Im schlimmsten Fall führt das zu Gewalt.

Oft hört man Sätze wie:

„DU bist ja voll schwul!“

„Die zieht sich ja voll nuttig an!“

„DU rennst wie ein Mädchen!“

Quellen:

<https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/toxische-maskulinitaet>
<https://genderdings.de/maennlichkeit/toxische-maennlichkeit/>
<https://chrisbloom.de/blog/toxische-maennlichkeit/>

Futurist-Projekt „Rechtspopulismus begegnen“
Beitrag: „Toxische Männlichkeit“
von Daphne Glinzig © 2025