

TOXISCH MÄNNLICHES KOMMUNIKATIONSVERHALTEN UND WAS DAGEGEN TUN

Die Kommunikationsmuster des Sich-Behauptens sind seit Jahrhunderten Bestandteil von dem was wir heute Toxische Männlichkeit** (wird weiter unten erklärt) nennen. Sie dienen dazu eine Rangordnung zwischen verschiedenen Ausdrücken von Männlichkeit und gegenüber Frauen* aufrecht zu erhalten und spiegeln sich bis Heute weltweit in hierarchischen Organisationsformen wieder. Von oben nach unten lassen sich die Entscheidungen aus Sicht derjenigen in den Machtpositionen zügig und effizient treffen. Dass dies weder besonders demokratisch noch fair oder gerecht ist, nimmt man(n) und große Teile unserer Gesellschaft bislang noch weitestgehend in Kauf. Zum besseren Verständnis werden hier einige dieser Muster, die es zu brechen gilt, und ihre Konsequenzen auf die Mitmenschen erklärt:

* Die innere Haltung kreist ums Kämpfen, Sich-Behaupten, Siegen, darum eine Sache allein zu stemmen...

-> Es sollte darum gehen durch Inhalte, Werte und Emotionen zu überzeugen, gelassen zu kommunizieren, gemeinsame Lösungen zu finden und zu tragen. Es sollte nicht das Ziel sein andere für sich zu gewinnen, sondern in einen Austausch zu geraten und miteinander zu kommunizieren. Es kann jederzeit nach Unterstützung gebeten werden.

* Die Sprache zeichnet sich durch klare Aussagen, Behauptungen, Ansagen und Anweisungen aus. Häufig werden auch, zum Teil unterbewusst, Vorschläge als Ansagen oder Anweisungen formuliert.

-> Sucht den Dialog und kennzeichnet Vorschläge als solche, erst dann ist es für Viele möglich Kritik zu üben oder Gegenvorschläge zu formulieren. Viele Menschen können außerdem nur sehr schlecht Nein sagen, dann wird meist das getan was angesagt wird, aber mit einem Gefühl der Überrumpelung und der Nicht-Achtung.

* Fehler werden nicht eingesehen, auf Kritik folgt Ablehnung oder Ignoranz. Mensch ist stets um ein möglichst selbstbewusstes Auftreten bemüht, ein verzerrtes positives Selbstbild wird präsentiert.

→ Beobachtet euch selbst, lasst euch Feedback geben und versucht Kritiken wertschätzend entgegen zu nehmen. Fragt euch was der Grund dafür sein könnte, dass ihr gegenüber einigen Menschen so herrisch sprecht oder auftrittet.

* Die Mimik eines Helden, eines Kämpfers: Er zeigt keine Gefühle, sondern setzt ein „Pokerface“ auf, zeigt keinen Schmerz und schon gar kein Mitgefühl

-> Lasst Gefühle zu! Frauen* unterstützen Kommunikationspartner*innen häufig emotional, etwa durch nonverbale Signale wie Zunicken oder auch ein Lächeln. Das schafft ein wertschätzendes und aufmerksames Diskussionsklima, probiert es aus. Es ist in keinster Weise schlecht oder verwerflich auch echten Emotionen wie Trauer, Betroffenheit oder Ekel Raum zu geben, schließlich geht es ja darum das ihr als ganze Personen in der Kommunikation anwesend seid.

* Körper-sprachlich wird übermäßig viel Raum, zum Beispiel durch breitbeiniges Sitzen oder Auf- und Abgehen im Raum, beansprucht. Auch lautes Sprechen, Gestik und Mimik spielen dabei eine Rolle.

-> Nehmt den vorhandenen Raum wahr und lasst anderen darin ebenfalls Platz! Um Selbstbewusst auftreten zu können braucht es dafür den Raum. Wenn sich ein Mensch nicht aufrichten kann weil er sonst mit dem Gesprächspartner fast zusammen stößt oder konstant durch die übermäßigen Gestiken des anderen eingeschüchtert wird, sollte jemand definitiv seine Körpersprache reflektieren und versuchen diese zu ändern.

* Während andere sprechen wird die eigene Argumentation ausgearbeitet. Wenn ein Problem auftaucht werden sofort Lösungen vorgeschlagen.

-> Hört zu und bezieht euch mit euren Argumenten auf die Beiträge der Gesprächsteilnehmer*innen. Ihr solltet erst wirklich verstehen worum es sich handelt, bevor ihr euch dazu äußert. Vielleicht geht es lediglich darum, zuzuhören.

* Durch den Kommunikationsstil wird sich rang-orientiert platziert. Es werden zum Beispiel statusmanifestierende sprachliche Mittel, Fachsprachen oder Aussagen wie "wir Ärzte", verwendet, um das eigene Wissen oder die Zugehörigkeit zu einer gesellschaftlich anerkannten Gruppierung darzustellen.

-> In der Kommunikation in Gruppen geht es häufig um sehr neutrale Dinge wie eine Aufgabe oder Sache, bleibt dabei. Machtgehabte sind meistens völlig unangebracht! Wenn ihr ein solches Verhalten bei anderen Menschen beobachtet macht sie darauf aufmerksam anstatt dabei mitzuspielen.

Insgesamt kann man sagen, dass Männer* weniger häufig Rückmeldepunkte, wie "ja", "ah"..verwenden, sie auch Nonverbal oft eher abwesend sind, weniger häufig Fragen stellen und sich viel seltener als Frauen* auf ihre Vorredner*innen beziehen. Wenn sie sich doch auf ihre Vorredner*innen beziehen, geschieht das häufig nur formal, daher sie leiten ihren Beitrag zwar dadurch ein, greifen aber nicht gleichzeitig den geäußerten Gedankengang auf, sondern wechseln zu einem neuen Themenaspekt. Besonders auffällig ist ein solches Gesprächsverhalten in reinen Männergruppen.

**

Toxische Männlichkeit beschreibt eine, in unserer patriarchalen Gesellschaft, vorherrschende Vorstellung von Männlichkeit, die schädlich für das Selbstbild, die Sexualität und die Beziehungskonzepte von Männern ist. Emotionen werden unterdrückt, Härte glorifiziert, in Folge kann es zu Gewalt kommen, gegen sich selbst oder andere Menschen, vor allem gegenüber Frauen* und Queers. Toxische Männlichkeit findet in der kindlichen Sozialisierung ihre Anfänge, setzt sich aber in jedweder männlich dominierten Organisationsform fest, und hat somit enorm problematische gesellschaftliche Auswirkungen.

DAS TRADITIONELL WEIBLICHE ROLLENVERSTÄNDNIS

Um das patriarchale weiblich tradierte Rollenverständnis und den damit einhergehenden Ausdrucksstil zu verstehen, sind zwei Sinnbilder notwendig: die Sinnliche und die Zugewandte - die Muse und die Mutter, beide dem Mann zur Seite stehend. Die weiblich tradierte Haltung zeichnet sich durch Einfühlungsvermögen, Zugewandtheit, Unterstützung anderer und einer entsprechenden Körpersprache aus. Tendenziell Konflikt scheuer, berücksichtigen Frauen*, wenn sie Probleme besprechen, gerne verschiedene Perspektiven, um zu einer möglichst sicheren, allen Interessen gerecht werdenden Lösung zu gelangen. Andere Qualitäten liegen auch im genauen Hinhören und Fragen stellen. Frauen* sprechen sehr oft mit Hilfe von Ich-Formeln und Möglichkeitsformen, oft auch wenn sie etwas ganz sicher wissen. Sie gestattet durch die Verwendung der Ich-Formel den anderen ein Veto-Recht, von dem sie leichter gebraucht machen können, als wenn jemand sagt: "Es ist so und so!"

All dies sind großartige Fähigkeiten, die natürlich nicht nur bei Frauen* zu finden sind, und die ungemein wichtig für die Zwischenmenschliche Kommunikation und die Emotionale Intelligenz sind! Leider führt diese zurückhaltende Haltung aber bei einigen Menschen auch dazu, dass ihr Sinn für Harmonie ihnen im Weg steht sich zu wehren, sie sich die Themen vorgeben lassen, anstatt diese selber zu bestimmen, und sie sich vor anderen klein machen und in der Folge selber unterschätzen. Unsicherheit, die bei vielen durch toxisch-männliches Verhalten ausgelöst wird, lähmt. Da es aber nicht möglich ist diese sehr tief verinnerlichten Sexismen von heute auf morgen aufzulösen, und

wir, heute wie in der Zukunft, immer wieder Menschen begegnen werden die uns genau damit klein halten und brechen wollen gilt es leider uns entsprechend zu rüsten.

Es geht darum sich nicht klein machen zu lassen, positioniert euch ganz klar als Gegenüber! Betrachte den Menschen vor dir wie einen etwas unbeholfenen Dinosaurier der leider nicht begreifen kann, dass Machtgehabte komplett unproduktiv und allerhöchstes ein Produkt aus längst vergessenen Zeiten ist. Ist die Ansage die du hörst in Wirklichkeit vielleicht ein Vorschlag? Traue dich einen Gegenvorschlag zu machen! Nehmt ganz bewusst den Raum ein der euch zur Verfügung steht, nehmt eine stabile, aufrechte aber angenehme Haltung ein und nehmt direkten Blickkontakt auf, achtet auf eure Atmung und macht auch mal eine Pause. All das kann mit etwas Übung einen enormen Effekt auf euch und euer Gegenüber haben, und damit sind wir immer noch meilenweit von tatsächlich dominanten Gesten entfernt. Nicht mit jedem Menschen möchte ich so sprechen wie mit einer guten Freundin, gegenüber dem*der Chef*in oder dem Typen der mich in der Bahn dumm anmacht zum Beispiel. Vielleicht muss es auch manchmal sein diese toxisch männlichen Ausdrucksweisen, so Kritik würdig sie auch sind, zu spiegeln und richtig auf die Kacke zu hauen, denn schon spricht ihr die selbe Sprache. Kämpfen muss nicht verbissen, sondern kann selbst lustvoll sein, diese Facetten gilt es zu entdecken, damit zu spielen oder auch zu provozieren.

Wie wäre es also, wenn wir alle unsere Fähigkeiten, wie Zuwendung und Unterstützung zu gewähren, nun uns selbst und unseren solidarischen Gefährt*innen zu gute kommen lassen würden? Uns zum Beispiel nicht stets und unendlich bemühen würden toxische Männlichkeit und Rassismen denjenigen zu erklären die sie ausüben und uns selbst stattdessen den Raum geben um gemeinsame Strategien zu entwickeln und eine politische Praxis auf Augenhöhe zu etablieren? Es braucht dringend mehr Wertschätzung für einander und die Arbeit die geleistet wird. Wir brauchen einen solidarischen Umgang miteinander, in dem wir uns auch ehrlich und respektvoll kritisieren können, und müssen endlich anfangen einander richtig zuzuhören. Denn es kann und darf nicht sein, dass zum Beispiel Frauen* die Sexismus benennen und nicht weiße Menschen die Rassismus problematisieren alleine mit dieser Kritik bleiben. Es sollen endlich alle gehört werden!

Besonders in der Verantwortung ihr problematisches Verhalten zu reflektieren und zu ändern stehen dabei natürlich diejenigen die auch am stärksten diese Verhaltensmuster verkörpern. In unserer Gesellschaft sind das vor allem weiße akademische Männer, und rein zufällig ist das auch die am meisten privilegierteste Gruppe an Menschen. Sie verfügen in den allermeisten Fällen die Macht über die gesellschaftlichen Institutionen, Redaktionen und Parlamente (...), und viel zu häufig ist das auch insgeheim, oft auf Grund dessen, dass viele dieser Unterdrückungsmechanismen unbewusst ablaufen, in politisch linksradikalen Gruppen mit feministischen Ansprüchen der Fall. Auf die Reflexion muss also eine solidarische Praxis, mit dem Ziel die Strukturen und Machtverhältnisse tatsächlich zu verändern, folgen!

Dieser Text ist neben dem Aspekt des Empowerments, des Abfeiern von wertschätzender Kommunikation und feministischer Praxis, auch explizit an euch Männer* gerichtet! Ich muss gestehen, dass ich es Leid bin immer wieder zu erklären und zu kritisieren, Diskussionen immer wieder mit dem Gefühl zu verlassen, dass das was ich Ausdrücken wollte wahrscheinlich nicht wirklich angekommen ist und dann wieder zu Rate gezogen zu werden um zu vermitteln, zu schlichten oder zu moderieren. Es gibt genügend Literatur, Videos, Podcast, etc... zu Allyship (Verbündeter) im Internet, also auch keine Ausreden mehr, Zeit für etwas mehr Eigenverantwortlichkeit!

Dieser Text kann frei verbreitet und erweitert werden. Ich hoffe auf eine lebendige Diskussion, bei Feedback, Kritik oder sonstigem schreibt an feministischkaempfen@riseup.net