

Warum Männer von Gleichberechtigung profitieren: So setzt sich ein Mann dafür ein

Rollenklischees schränken Frauen und Männer ein. Der Verein männer.bw unterstützt deshalb den globalen Frauenstreik. Unter ihnen: Terje Lange, der das Männerbild "erweitern" will.

Stand:

9.3.2026, 10:05 Uhr



Von **Daniela Diehl**



Terje Lange feuert den Pizzaofen im Jugendhaus Degerloch in Stuttgart an. Feuer machen, das ist für viele ganz klar Männeraufgabe. Rollenklischees wie dieses gebe es viele, sagt der Jugendhausleiter. Und sie schränken sowohl Frauen als auch Männer ein. Der Druck auf die Jugendlichen, insbesondere auf Jungen sei groß. "Es gibt oft wenig Raum, für Verletzlichkeit und Gefühle", erklärt er. Stattdessen fühlten sich viele gedrängt, dem Bild eines starken, unnahbaren Mannes zu entsprechen.



Jugendhausleiter Terje Lange bereitet den Pizza-Ofen vor. Foto: SWR

Männliches Rollenbild erweitern

Im Jugendhaus Degerloch arbeitet Lange daran, Jugendlichen neue Perspektiven zu eröffnen. Sie kochen zum Beispiel gemeinsam - eine Tätigkeit, die traditionell eher Frauen zuge-

schrieben wird. Hier lernen die Jungen, auch unangenehme Gefühle wie Scham oder Frustration auszuhalten. Wenn zum Beispiel wie gerade eben, die erste Ofenpizza nicht gelingt, total aufquillt. "Jungs sind total empfindlich auf Beschämung", erklärt Lange. "Das entwertet sie als Person. Um das nicht spüren zu müssen, reagieren sie oft mit Wut und Aggression."



Die Jugendlichen machen Pizza im Jugendhaus Degerloch Foto: SWR

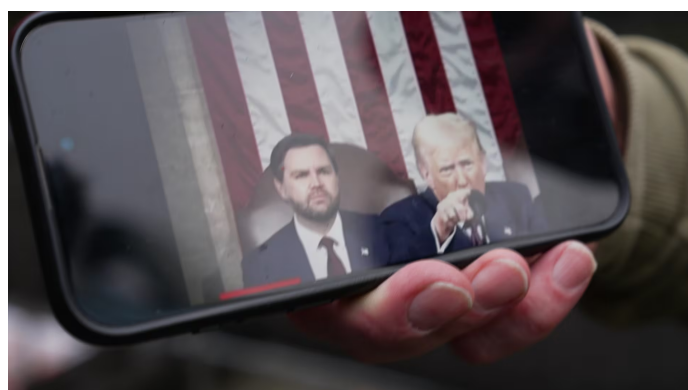
Typische Männersicht: Scham ist schlimmer als Schuld

Er arbeitet auch mit männlichen Gefängnisinsassen. Und sagt, viel Gewalt wäre vermeidbar, wenn Männer lernen würden, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen. Um Scham auszuhalten gebe es zwei Wege. Zum einen zu akzeptieren, dass man nicht perfekt sei. Zum anderen stolz sein auf das, was man gut mache. Sobald Männer sich öffneten, Gefühle zeigten, werde es einfacher. "Dann ist die Last nicht mehr so groß" sagt Lange.

Aggressive Männlichkeit steht hoch im Kurs

Der Druck kommt oft von außen. Aggressive Männlichkeit steht aktuell hoch im Kurs. Facebookgründer Mark Zuckerberg forderte vor knapp einem Jahr mehr männliche Energie, US-Präsident Trump hat flächendeckend Programme für Vielfalt und Gleichberechtigung gestrichen, auf Social Media gibt es unzählige Influencer, die erklären, was echte Kerle sind. Laut einer aktuellen Studie 

(<https://www.malisastiftung.org/studien/soziale-medien-geschlechterbilder-und-werte>) des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) haben 26 Prozent der Jungen ein "problematisches Weltbild". Sie sind unter anderem von einer natürlichen männlichen Dominanz überzeugt und sind LGBTQ+ feindlich.



Der Mann ist der Boss - stimmt das?

Terje Lange versucht immer wieder, mit seinen Jugendlichen über Männlichkeit zu reden. Diesmal zeigt er ein Bild von Trump in Machtpose, mit ausgestrecktem Finger. "Das ist so ein typisches Männlichkeitsbild, ich bin der Boss," steigt er ein. Und ergänzt: Er sei noch so groß geworden, dass Männer zeigen müssen, wo es langgeht. Die Jungs finden das kein gutes Männerbild. "Männlichkeit ist, wenn man sich im Griff hat und respektvoll mit anderen umgeht", meint Walad, einer der Jugendlichen. Pariwan findet, Männlichkeit sei einfach, dass man Geld für seine Familie nach Hause bringe und auf seine Familie aufpasse. Hamza ergänzt: "Es gibt ja das Klischee, dass Männer ihre Frauen schlagen dürfen, das ist auch nur scheiße. Das dürfen Männer nicht."

Mit Video | Reportage Bundesvibe in der ARD-Mediathek

Wie die Kita-Krise Familien und Fachkräfte unter Druck setzt

Die ARD-Reportage Bundesvibe begleitet Familien und Fachkräfte im Alltag zwischen Betreuungsausfällen, steigenden Kosten und Jobdruck. Auch eine Mutter aus dem Raum Freiburg zeigt, wo das System hakt.



Dürfen Männer rumheulen?

Dann zeigt Lange einen Influencer, der verkündet, echte Männer machten krasse Dinge und heulten nicht rum, während er in seinem protzigen Auto durch die Gegend fährt. Lange fragt die Jugendlichen: "Darf man als Mann Gefühle zeigen?" Die Runde nickt. Selbstverständlich sei das aber nicht, meint Lange. "Jungs werden oft groß, ohne je darüber zu reden, was in ihnen wirklich vorgeht." So seine Erfahrung. Seine Anschlussfrage an die Jungen: "Zu wem geht ihr, wenn es euch schlecht geht?" Tahir antwortet, bei ihm gebe es eine Person, eine Frau, mit der er immer spreche, wenn es ihm schlecht gehe. Das sei ganz typisch, meint Lange. Wenn es Männern schlecht gehe, redeten sie mit Frauen, selten mit anderen Männern.

Gefühle unter Männern zeigen

Lange möchte das erweitern. Auch als Mann da sein, wenn es den Jugendlichen hier oder seinen Kindern schlecht geht. Zuhause übernimmt er die Hälfte der Carearbeit. Beide Söhne sehen ihn häufig kochen, Wäsche machen. Das sei auch das Männlichkeitsbild, das er ihnen vermitteln will. "Dass ich durchaus bereit bin, in allen Segmenten des Lebens Verantwortung zu übernehmen. Und dass ich aber auch nicht alles können und schaffen muss."



Terje Lange legt Wäsche zusammen Foto: SWR

Globaler Frauenstreik am 9. März

Weg von einschränkenden Rollenbildern. Das sei für alle gut, sagt Lange. Deshalb unterstützen er und der Interessensverband männer.bw, dem er angehört, auch den globalen Frauen-generalstreik [↗](https://enoughgenug.org/de/) (<https://enoughgenug.org/de/>) am 9. März. Unter dem Motto "Enough" also "Genug" beteiligt sich eine lose Gruppe von inzwischen mehr als 1.100 Frauen und mehreren Dutzend Männern an der Organisation des Streiks. Neben männer.bw unterstützen den Streik mehr als 70 Organisationen als Multiplikatoren, unter anderem One Billion Rising oder Omas gegen Rechts. Gegen Ungerechtigkeit und für mehr Gleichberechtigung.

Es finden weltweit und in ganz Deutschland zahlreiche Aktionen statt, viele zwischen 12 und 14 Uhr als verlängerte Mittagspause, damit so viele Frauen wie möglich mitmachen können. In Tübingen hat eine Regionalgruppe der Bewegung Cafés und Läden dazu aufgerufen, Sitzgelegenheiten vor die Tür zu stellen, damit sich streikende Frauen draufsetzen können. Um 16 Uhr gibt es außerdem zahlreiche Demos auf zentralen Plätzen. Terje Lange geht mit seiner Frau auf den Schlossplatz in Stuttgart.

männer.bw

Männer.bw ist ein Zusammenschluss von etablierten Verbänden, professionellen Einrichtungen und engagierten Einzelpersonen. Der sich als landesweiter Interessenverband für Anliegen, Themen und Bedarfe von Männern und Vätern in Baden-Württemberg einsetzt. **männer.bw** [↗](https://maenner-bw.de/) (<https://maenner-bw.de/>) ist Mitglied im Bundesforum Männer und versteht sich als dessen Landesverband in Baden-Württemberg. **männer.bw** verfolgt eine gleichstellungsorientierte Männerpolitik, die sich gleichermaßen auf die politische, gesellschaftliche, institutionelle und individuelle Weiterentwicklung der Lebenslagen von Männern und Vätern in Baden-Württemberg bezieht.

Wie Männer sich für Gleichberechtigung einsetzen

Er macht mit, weil er selbst gerne mehr Zeit mit seiner Familie hätte. Und froh wäre, wenn dies als selbstverständlich angesehen wird. Außerdem findet er die Anliegen der Frauen wichtig. Allein wenn man auf die Zahlen schaue, sei die Schieflage in der Gesellschaft offen-

sichtlich. Bei Bezahlung, Rechten und auch was die Gewalt gegen Frauen angehe. Terje Lange möchte Frauen unterstützen, dass dies sichtbarer wird und Männer ermutigen, andere Wege zu gehen.

Erstmals publiziert am:

7.3.2026, 5:49 Uhr

Stand:

9.3.2026, 10:05 Uhr



Autor/in:

Daniela Diehl

Unsere Quellen:

Transparenz ist uns wichtig! Hier sagen wir Ihnen, woher wir unsere Infos haben!

Südwestrundfunk (SWR)

Dieses Thema im Programm:

Samstag, 7.3.2026, 5:00 Uhr, SWR Aktuell Baden-Württemberg, SWR