

# Was passiert, wenn Männer sich nicht „männlich genug“ fühlen? Meta-Analyse zu Bedrohung der Männlichkeit gibt Aufschluss

*Bericht: Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau*

**Was geschieht, wenn Männer das Gefühl haben, nicht ausreichend männlich zu sein? Eine neue sozialpsychologische Studie zeigt: Viele Männer erleben Männlichkeit als unsicheren Status, der immer wieder bestätigt werden muss. Dieser Druck ist kein Randphänomen, sondern beeinflusst messbar und verlässlich Gefühle, Selbstbild, Einstellungen und Verhalten von Männern. Mit spürbaren Folgen: für Männer selbst, ihr Umfeld und die Gesellschaft insgesamt, etwa durch das Wählen autoritärer, rechter Parteien.**

**I**n einer umfangreichen, in der Fachzeitschrift „Personality and Social Psychology Review“ erschienenen Meta-Analyse hat ein Forschungsteam um Lea Lorenz von der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU) und Sven Kachel von der Universität Kassel untersucht, wie Männer auf Situationen reagieren, in denen ihre Männlichkeit in Frage gestellt wird. Dafür hat das Team 123 Experimente, überwiegend aus westlichen Ländern, mit 19.448 Männern systematisch geordnet und ausgewertet. Für ihre Analyse haben die Forschenden unterschieden zwischen Auslösern, inneren Reaktionen wie Gefühle, kompensatorischen Reaktionen wie stark männliches Verhalten und Merkmalen der Situation, die die Wirkung beeinflussen. Dadurch konnten sie berechnen, wie stark der Effekt im Durchschnitt ist und welche Bedingungen ihn verstärken.

Über alle ausgewerteten Studien hinweg zeigt sich ein klarer, zuverlässiger Effekt: Wenn Männer an ihrer Männlichkeit zweifeln, verändert dies messbar ihre Gefühle, ihr Selbstbild, ihr Verhalten und ihre Einstellungen. Der Effekt ist nicht extrem groß, aber stabil und unter vielen Bedingungen nachweisbar. „Überraschend stark sind die Effekte, wenn Männer selbst zu dem Schluss kommen, nicht dem männlichen Ideal zu entsprechen – stärker als bei bloßer Rückmeldung von außen“, erklärt Sven Kachel. „Auch wenn andere dabei sind, steigt der Druck, sich männlich zu präsentieren“. In der Forschung wurde bisher nicht systematisch unterschieden, ob Männer selbst zu diesem Schluss kommen oder ob er ihnen von außen vermittelt wird, so das Forschungsteam.

Die Ergebnisse der Analyse stützen zwei zentrale Ansätze der Sozialpsychologie: die Theorie der prekären Männlichkeit, nach der Männlichkeit leicht verloren gehen kann und immer wieder bestätigt werden muss, sowie die Theorie sozialer Identität, nach der Menschen stark darauf achten, wie ihre Gruppenmitgliedschaft bewertet wird.

## **Von Risikobereitschaft bis Aggression**

Haben Männer das Gefühl, dem männlichen Ideal nicht zu entsprechen, setzt sie das spürbar unter Druck. Bedrohungserfahrungen führen kurzfristig oft zu emotionaler Belastung wie Angst, Stress, Unbehagen oder Ärger, so die Studie. Nach außen reagieren diese Männer oft mit Einstellungen und Verhalten, die Männlichkeit betonen und die Bedrohung abschwächen sollen, wie Risikobereitschaft, Aggression, Abwertung anderer Gruppen oder stärkerer Zustimmung zu traditionellen, männlich dominierten Gesellschaftsstrukturen, etwa durch die Befürwortung von traditionellen Geschlechterrollen, durch sexuelle Belästigung von Frauen oder durch das Absprechen von Rechten für sexuelle Minderheiten. Langfristig schadet solches Verhalten aber oft den Männern selbst, so das Forschungsteam, etwa durch riskantes oder besonders hartes Auftreten.

Die ausgewerteten Studien zeigen außerdem körperliche Stressreaktionen. Dazu zählen beispielsweise eine erhöhte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol oder aufgrund innerer Anspannung eine Veränderung der Herzratenvariabilität, wodurch sich der Körper nicht mehr so gut Belastungen anpassen kann.

## **Auslöser reichen von „untypischem Verhalten“ bis zu Rollenverlust**

Bedroht in ihrer Männlichkeit fühlen sich Männer beispielsweise dann, so ein weiteres Ergebnis der Studie, wenn sie signalisiert bekommen, weniger durchsetzungsstark, dominant oder „männlich“ zu sein als andere. Auch wenn sie einer Frau unterstellt sind, die klar die Führung übernimmt, oder sie Aufgaben ausführen sollen, die als „unmännlich“ gelten, kann das entsprechend Reaktionen auslösen.

Bedrohung kann auch auf Gruppenebene entstehen – etwa, wenn gesellschaftliche Entwicklungen traditionelle Rollen infrage stellen. Das kann beispielsweise durch Äußerungen erfolgen, Männer seien im Laufe der Zeit „immer femininer“ geworden oder wenn behauptet wird, es gebe keine klaren Unterschiede mehr zwischen heterosexuellen und schwulen Männern.

## **Gesellschaftliche Folgen: von Diskriminierung bis politische Härte**

„Unsere Studienergebnisse haben gesellschaftliche Relevanz“, betont Lea Lorenz. Männlichkeitsbedrohungen können nicht nur Männer selbst belasten, sondern auch negative Auswirkungen auf ihr Umfeld haben. Etwa dann, wenn dadurch aggressives, riskantes oder diskriminierendes Verhalten gefördert wird. Oder wenn sich deswegen das Wahlverhalten in Richtung harter, autoritärer Politik verschiebt.

„Wenn wir besser verstehen, wann solche Bedrohungen entstehen und was sie verstärkt oder abschwächt, kann das helfen, Konflikte, Diskriminierung und gesellschaftliche Spannungen zu reduzieren“, fasst Lea Lorenz zusammen.

**Originalpublikation:**

Lea L. Lorenz, Lorena Hüther, Melanie C. Steffens, Claudia Niedlich, Helena Wesnitzer, and Sven Kachel: Masculinity Threat in Heterosexual Men: A Comprehensive Meta-Analysis of Experimental Research with Recommendations for Future Theory Building and Research Practice. In: Personality and Social Psychology Review

Doi: 10.1177/10888683261433109

<https://doi.org/10.1177/10888683261433109>

---

13.4.2026

*Kerstin Theilmann*

*Universitätskommunikation*

*Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau*

*www.rptu.de*