

Caritas Männerberatung (Hg.)

Mann Sein



Krisen verstehen –
Herausforderungen
meistern

ATHESIA



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provinzia autonoma de Bulsan

SÜDTIROL · ALTO ADIGE

Caritas 

Diözese Bozen-Brixen
Diocesi Bolzano-Bressanone
Diozeja Balsan-Porsenü

Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch
die Südtiroler Landesregierung / Abteilung Deutsche Kultur,
die Caritas der Diözese Bozen-Brixen
und gefördert durch die Familienagentur der Autonomen Provinz Bozen.

Caritas Männerberatung (Hg.)

Mann Sein

**Krisen verstehen –
Herausforderungen
meistern**



ATHESIA VERLAG



INHALT

Vorwort	8
Der moderne Mann im Spannungsfeld der Erwartungen	10
Lebenskrisen	14
Symptome einer Lebenskrise	15
Ursachen und Auslöser von Lebenskrisen	17
Lebenskrise durch massive Probleme am Arbeitsplatz	20
Unterstützung durch Körperübungen	22
Männer und Trauer	25
Wie trauern Männer?	31
Was hilft bei der Bewältigung einer Krise?	31
Seelische Widerstandskraft „trainieren“	32
Männer und Gewalt	35
Begriffsdefinition und Formen von Gewalt	36
Historische Entwicklung von Gewalt und Männlichkeit	38
Theorien zur Entstehung von Gewalt	39
Geschlechterrollen und toxische Männlichkeit	40
Gewalt von Männern gegen Frauen	42
Männer als Täter von Gewalt	42
Männer als Opfer von Gewalt	42
Prävention von Gewalt	42
Ansätze und Erfahrungen der Caritas Männerberatung: Wege aus der Gewaltspirale	43
Gewalt ist kein Schicksal – Zielsetzung und Wirkweise des Anti-Gewalt-Trainings	46

Männer* und Sexualitäten	50
Sexualitäten – Definitionsversuche	53
Sexuelle Mythen	57
Lovemaps und Sexualpräferenzen	66
Sexuelle und romantische Orientierungen	70
Der digitale Raum – unendliche Weiten?!	76
Männer und die Liebe	86
Was ist Liebe? Wie umgehen mit solchen neuen Erfahrungen?	88
Unterschiede in der Beziehung – die Andersartigkeit von Mann und Frau	89
Konfliktbewältigung in der Liebesbeziehung	92
Gemeinsamkeiten verbinden – sie sind das Fundament jeder Beziehung	93
Beziehung leben im beruflichen und familiären Alltag	94
Die Beziehung beginnt bei mir selbst – bei mir als Mann	95
Männliche Sozialisation und Auswirkung auf die Beziehung – die Entfremdung der eigenen Innenwelt	96
Die Balance von Geben und Nehmen in der Beziehung	98
Die Schieflage in der Beziehung – männliches Rollenbild	100
Die neue männliche Identität in der Beziehung	101
Beziehungsräume schaffen	101
Beziehung braucht Pflege – Räume für Intimität	102
Verbindlichkeit in der Beziehung	104
Vater sein	108
Vaterrolle im Wandel	109
Seinen eigenen Weg als Vater finden	111
Über die Wichtigkeit der Vaterpräsenz für Kinder	114
Vater sein trotz Trennung	123
Vater als Herzenskrieger	124

Vereinbarung von Familie und Beruf	126
Typische Herausforderungen für Väter in Südtirol	128
Diversität von Vaterschaften – Perspektive Südtirol	128
MännerGruppe – ein Raum für Männer und Väter	129
Impulse zur Selbstreflexion	134
Männergesundheit – psychisch, physisch	
und vieles dazwischen	137
Frauen kümmern sich mehr	138
Exkurs: Indirekte Behandlung von Depressionen über die Ehefrauen	140
Das männliche und das weibliche Gehirn	141
Autismus und ADHS – eher männlich	142
Ähnlichkeiten und Unterschiede	144
Die Rolle von Testosteron	148
Brennpunkte der Männergesundheit	150
Männer und Spiritualität	161
Rechte und Pflichten – nützliche Hinweise	182
Einführung in das italienische Ehe- und Familienrecht	183
Die traditionelle eheliche Beziehung	186
Ehekrise	197
Fortbestehen der Familie	200
Ehetrennung	201
Scheidung	212
Lebenspartnerschaften für gleichgeschlechtliche Paare und Partnerschaften für gleichgeschlechtliche und heterosexuelle Paare	213
Schlussbemerkung	221
Beratung und Hilfe	223

VORWORT

Wenn man als Frau das Vorwort zu einem Buch über Männer schreibt, ist dies ein bisschen so, als blicke „frau“ durch ein Fenster in ein Haus, dessen Architektur man zwar gut kennt, dessen Innenleben man aber nie vollständig betreten hat.

Seit 25 Jahren begleitet die Caritas Männer dabei, ihre Krisen nicht länger zu verschweigen, sondern darüber zu sprechen. Das allein ist bemerkenswert. Denn in einer Welt, in der Männer noch immer häufig als Problemlöser, Versorger oder Funktionsmaschinen betrachtet werden, braucht es Mut, sich als Mensch zu zeigen: zerbrechlich, zweifelnd und mit der Sehnsucht, anders zu leben, als man es gelernt hat. Was mich an diesem Buch besonders bewegt, ist sein Grundton. Er ist weder anklagend noch moralisch, sondern zutiefst einladend. Er öffnet einen neuen Zugang zum Selbstverständnis des Mannseins, das nicht länger auf Stärke um jeden Preis setzt, sondern auf Würde, Beziehung, Verantwortung, Klarheit und ja, auf Verletzlichkeit. Verletzlichkeit ist kein weibliches Thema. Sie ist ein menschliches Thema.

Die Beiträge dieses Buches zeigen eindrucksvoll, wie viel sich in 25 Jahren verändert hat und wie viel sich noch verändern darf. Wir lesen von Männern, die Väter sein wollen und nicht nur Wochenendbegleiter. Von Männern, die Entscheidungen treffen müssen, wenn Beziehungen zerbrechen. Von Männern, die sich mit Kraft gegen alte Rollenzwänge stemmen oder tragischerweise daran scheitern. Von Männern, die lernen, mit Nähe ebenso umzugehen wie mit Konflikten, mit Körperlichkeit ebenso wie mit Rechtssystemen, mit Spiritualität ebenso wie mit Gewalt.

Dieses Buch ist ein Geschenk an die Männer, aber ebenso an all jene Frauen, die mit Männern leben, arbeiten, streiten, lieben oder Kinder großziehen. Nur wenn wir verstehen, was Männer herausfordert, belastet, bewegt und antreibt, können wir gemeinsame Wege finden.

Mein Dank gilt allen Autoren, die mit ihrer Erfahrung und ihren Erzählungen diese Türen für uns öffnen. Er gilt den Männern, die seit 25 Jahren bereit sind, in der Beratung nicht nur Fragen zu stellen, sondern sie auch auszuhalten. Und ein herzlicher Dank gilt auch dem Journalisten und ehemaligen Chefredakteur des „Katholischen Sonntagsblattes“ Walther Werth, der mit großer Sorgfalt und Professionalität dafür gesorgt hat, dass dieses Buch Gestalt annehmen konnte. Möge es viele ermutigen, weiter zu fragen – und vielleicht auch neu zu antworten.

Dr. Beatrix Mairhofer

*Direktorin der
Caritas Diözese Bozen-Brixen*



DER MODERNE MANN IM SPANNUNGS- FELD DER ERWARTUNGEN

Was bedeutet es heute, ein Mann zu sein? Gesellschaftlich hat sich viel verändert. Patriarchalische Strukturen mit klaren Rollenvorstellungen für Männer sind zwar noch nicht überwunden, werden aber immer mehr von partnerschaftlichen und kooperativen Beziehungen von Frau und Mann abgelöst. Die starren Rollenbilder der Vergangenheit bröckeln, und an ihre Stelle ist eine komplexe Vielfalt an Möglichkeiten – aber auch an Unsicherheiten – getreten. Wir leben in einer Zeit des Umbruchs, in der das traditionelle Männerbild zunehmend als unvollständig und oft sogar als belastend empfunden wird.

Dieses Buch widmet sich der Aufgabe, das moderne „MannSein“ in seiner gesamten Komplexität zu beleuchten. Das Buch ist aus der Praxis der Caritas Männerberatung entstanden. Es richtet sich an Männer, die spüren, dass ihr bisheriges Lebensgebäude Risse bekommt, an jene, die beruflich oder privat Männer in solchen Umbruchphasen begleiten, und an Frauen, die sich dafür interessieren, was Männer bewegt. Es möchte keine fertigen Antworten liefern, sondern Räume für die entscheidende Frage öffnen: „Wer bin ich – und wer bin ich noch?“

„Ich kann nicht mehr, bin in einer Sackgasse, sehe nicht, wie ich weitermachen soll!“ Dieser Satz, so schlicht wie erschütternd, markiert oft den Beginn eines Weges, den viele Männer lange Zeit allein zu gehen versuchen. Dieser Satz, oft im Verborgenen gesprochen oder nur mühsam unterdrückt, steht am Anfang vieler Wege, die in die Caritas Männerberatung führen. Eine Lebenskrise bricht oft nicht

einfach über uns herein; sie bahnt sich an, getarnt durch den Alltag, bis die gewohnten Strategien – das „Zähnezusammenbeißen“ und „Funktionieren“ – nicht mehr ausreichen.

Lebenskrisen – ob durch Trennung, Verlust oder Krankheit – sind keine Zeichen von Schwäche, sondern oft notwendige Phasen der Neuausrichtung. Eine Lebenskrise wird oft als eine Lage beschrieben, in der grundlegende Veränderungen zu existenziellen Ängsten führen. Für viele Männer bedeutet dies den Verlust des stabilen Bodens unter den Füßen. Ob es der plötzliche Verlust des Arbeitsplatzes ist oder die lähmende Trauer nach dem Tod der Partnerin – Krisen fordern uns heraus, unsere alten, oft starren Verhaltensmuster infrage zu stellen. In diesem Buch untersuchen die Autoren, wie Männer Krisen nicht nur überleben, sondern auch gestärkt aus ihnen hervorgehen können.

Ein ehrlicher Blick auf Männlichkeit kommt an den Schattenseiten nicht vorbei. Das Thema Gewalt ist eng mit veralteten Rollenbildern, Machtansprüchen und patriarchalischen Strukturen verknüpft. Gewalt ist oft ein Ausdruck von Hilflosigkeit und der Unfähigkeit, mit Kränkungen umzugehen. Im Buch werden die Ursachen „toxischer Männlichkeit“, bei der Gefühle wie Angst oder Scham durch Aggression abgewehrt werden, untersucht. Es geht nicht darum, Männer zu verurteilen, sondern es werden Wege aus der Gewaltspirale aufgezeigt. Wahre Stärke zeigt sich nicht in Dominanz, sondern in der Fähigkeit zur Selbstreflexion und im Mut, Verletzlichkeit zuzulassen, statt sie durch Aggression abzuwehren. Unterschiedliche Formen von Gewalt werden beleuchtet und es wird darauf hingewiesen, wie Männer lernen können, ihre Emotionen konstruktiv zu kanalisieren. Der Erwartungsdruck in der Sexualität wird ebenso thematisiert wie die Vielfalt und der Zugang zur Sexualität, der Körper,

Gefühl und Kommunikation verbindet. Im Kapitel „Männer* und Sexualitäten“ wird es aber auch darum gehen, wann eigentlich ein Mensch ein Mann ist. Es gibt eben nicht den Mann. Männer sind unterschiedlich, haben individuell verschiedene Sozialisations- und Sexualitätsgeschichten erfahren. Deshalb heißt das Kapitel, in dem es um Sexualität geht, auch „Männer* und Sexualitäten“. Der Stern (*) drückt eine geschlechtsneutrale und/oder nicht-binäre Inklusion aus. Der Stern (*) überwindet die binäre Zweigeschlechtlichkeit des Mann-Frau-Konstruktes. Es sind alle Menschen gemeint, die sich selbst als „Mann“ definieren, unabhängig von rein biologischen Merkmalen.

Emotionale Kompetenz ist das Fundament für gelingende Beziehungen. Wie gelingt Liebe auf Augenhöhe, wenn alte Rollenbilder nicht mehr tragen? Die Autoren des Buches untersuchen die Balance von Geben und Nehmen und die Herausforderung, als Mann emotional präsent zu sein, ohne sich selbst zu verlieren. In einer Partnerschaft auf Augenhöhe zu agieren, bedeutet heute, Sprachlosigkeit zu überwinden und echte Intimität zuzulassen.

Nirgendwo wird der Wandel deutlicher als beim Vatersein. Moderne Väter wollen emotional präsent sein, bereits bei der Geburt und in der Erziehungsarbeit Verantwortung übernehmen. Weg vom reinen „Ernährer“ hin zum emotional engagierten Vater, der die Bindung zu seinen Kindern aktiv gestaltet. Doch der Spagat zwischen Beruf und Familie erzeugt oft einen enormen Druck. Das Buch möchte Vätern Mut machen, ihren eigenen Weg zu finden – jenseits von Mutterersatz oder bloßem Freizeitgestalter. In den Beiträgen werden die Herausforderungen des „Mental Load“ und die Gefahr, als Vater lediglich zum „Assistenten“ der Mutter zu werden, besprochen. Die Männer werden ermutigt, ihren eigenen, eigenständigen Weg als Vater zu finden.

Männer gehen seltener zum Arzt, sterben aber statistisch gesehen deutlich früher als Frauen. Es hat offenbar verheerende Auswirkungen, dass sich Männer weniger um ihre Gesundheit kümmern als Frauen. Dies gilt sowohl für das physische wie für das psychische Befinden. Männer und Gesundheit ist deshalb ein weiteres wichtiges Thema des Buches.

Lange Zeit wurde Männerspiritualität auf religiöse Pflichten reduziert oder als „unmännlich“ abgetan. Doch wahre Spiritualität für Männer bedeutet heute eine Spurensuche nach Sinn und Orientierung, eine Verbindung zu sich selbst aufzubauen, die über beruflichen Erfolg hinausgeht. Diese innere Verankerung ist ein wichtiges Werkzeug, wenn das Leben aus den Fugen gerät.

Zum Abschluss widmet sich das Buch der Realität des Rechtssystems. Rechtliche Aspekte werden beleuchtet, die Männer in kritischen Phasen – etwa bei Trennung bzw. im Sorgerechtsstreit – betreffen. Nur wer gut informiert ist, kann souverän handeln und für sich und seine Liebsten Verantwortung übernehmen.

Mit diesem Buch möchte die Caritas Männerberatung Männern helfen, ihre Identität als Mann authentisch und gleichberechtigt zu leben, und interessierten Frauen einen Einblick in die komplexe Welt der Männer geben. Dieses Buch ist kein Lehrbuch, sondern ein Begleiter. Die Fallbeispiele von Männern zeigen, dass niemand mit seinen Sorgen allein ist. Es ist eine Einladung, die Regie im eigenen Leben wieder zu übernehmen.

Dieses Buch ist kein theoretisches Abstraktum. Es ist ein Destillat aus 25 Jahren Beratungsarbeit der Caritas Männerberatung. Es ist ein Buch für Männer, die sich auf die Suche nach ihrer „wahren Identität“ begeben wollen, und für all jene, die verstehen möchten, wie männliche Sozialisation unser Handeln, Lieben und Leiden bis heute prägt.

Männer und Gewalt

Männer und Gewalt – ein Thema, das seit Generationen das menschliche Zusammenleben prägt und, wie es scheint, auch nicht an Bedeutung verliert. Was kann getan werden, um aus dem Kreislauf der Gewalt auszubrechen? Wie kann Männern geholfen werden, die gewalttätig sind oder selbst Opfer von Gewalt geworden sind?



Gewalt ist ein gesellschaftliches Phänomen, das in nahezu allen Kulturen und historischen Epochen vorkommt. Sie betrifft Menschen unabhängig von Alter, sozialem Status oder Herkunft, tritt jedoch nicht zufällig auf. Vielmehr ist Gewalt eng mit sozialen Strukturen, Machtverhältnissen und kulturellen Normen verknüpft. In öffentlichen und wissenschaftlichen Diskursen wird Gewalt häufig im Zusammenhang mit Männern thematisiert, da Männer statistisch überdurchschnittlich häufig als Täter gewalttätiger Handlungen auftreten. Weniger Beachtung findet dabei, dass Männer zugleich in erheblichem Ausmaß selbst Opfer von Gewalt werden – insbesondere durch andere Männer.

Die gesellschaftliche Verknüpfung von Männlichkeit und Gewalt wirft grundlegende Fragen auf: Ist Gewalt primär Ausdruck biologischer Veranlagungen oder Ergebnis sozialer Lernprozesse? Welche Rolle spielen überlieferte Geschlechterbilder bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Gewalt? Und in welchem Ausmaß können präventive Maßnahmen zur nachhaltigen Reduktion von Gewalt beitragen?

Begriffsdefinition und Formen von Gewalt

Gewalt wird allgemein als die absichtliche Anwendung von physischem, psychischem oder strukturellem Zwang verstanden, durch die Menschen geschädigt, eingeschränkt oder kontrolliert werden. Dabei lassen sich unterschiedliche Gewaltformen unterscheiden, die häufig miteinander verwoben auftreten.

Physische Gewalt

Physische Gewalt umfasst alle Handlungen, die auf eine körperliche Schädigung einer Person abzielen, etwa Schläge, Tritte oder andere

körperliche Übergriffe. Diese Form von Gewalt ist unmittelbar sichtbar und wird gesellschaftlich vergleichsweise eindeutig als Gewalt erkannt und sanktioniert.

Psychische Gewalt

Psychische Gewalt äußert sich unter anderem in Drohungen, Beleidigungen, Einschüchterung, Manipulation oder sozialer Isolation. Sie ist weniger sichtbar als physische Gewalt, kann jedoch schwerwiegende und langfristige Folgen wie Angststörungen, Depressionen oder ein vermindertes Selbstwertgefühl nach sich ziehen.

Stalking

Stalking stellt eine spezifische Form psychischer und sozialer Gewalt dar, die wesentlich auf Kontrolle und Machtausübung beruht. Entgegen verbreiteten Mythen handelt es sich dabei nicht um eine Form „fehlgeleiteter Liebe“, sondern um einen systematischen Übergriff auf die psychische Integrität und die Lebensgestaltung des Opfers. Häufig ist Stalking Ausdruck der Unfähigkeit, einen erlebten Kontrollverlust – etwa im Zuge einer Trennung – zu akzeptieren.

In Verbindung mit toxischen Männlichkeitsbildern, die den männlichen Selbstwert eng an Dominanz und Kontrolle knüpfen, wird Zurückweisung als massive Kränkung erlebt. Stalking fungiert in diesem Kontext als dysfunktionaler Versuch, verlorene Kontrolle durch Überwachung, Einschüchterung und Belästigung gewaltsam wiederherzustellen. Zugleich verdeutlicht diese Gewaltform eine ausgeprägte Gefühlsabwehr: Anstatt Schmerz, Verlust oder Scham zuzulassen und konstruktiv zu verarbeiten, nimmt der Täter eine aggressive Machtposition ein, die die Grenzen des Gegenübers konsequent missachtet.

Sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt bezeichnet sexuelle Handlungen, die ohne freiwillige Zustimmung erfolgen. Sie stellt einen gravierenden Eingriff in die körperliche und psychische Selbstbestimmung dar und ist eng mit Macht- und Kontrollmechanismen verbunden.

Ökonomische Gewalt

Ökonomische Gewalt liegt vor, wenn Personen durch finanzielle Kontrolle, Abhängigkeit oder Entzug materieller Ressourcen in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt werden. Diese Gewaltform tritt häufig im Kontext partnerschaftlicher Gewalt auf.

Strukturelle Gewalt

Mit struktureller Gewalt sind gesellschaftliche Bedingungen gemeint, die bestimmten Gruppen systematisch Nachteile zufügen, etwa durch institutionelle Diskriminierung, soziale Ungleichheit oder eingeschränkten Zugang zu Bildung und Schutz. Diese Form der Gewalt wirkt indirekt, entfaltet jedoch langfristig erhebliche Auswirkungen.

Historische Entwicklung von Gewalt und Männlichkeit

Historisch ist Gewalt eng mit Macht- und Herrschaftsstrukturen verknüpft. In vormodernen Gesellschaften galt Gewalt vielfach als legitimes Mittel zur Durchsetzung sozialer Ordnung. Kriege, körperliche Strafen und Zwangsmaßnahmen waren gesellschaftlich akzeptiert. Männer übernahmen dabei überwiegend die Rolle der Gewaltausübenden, etwa als Krieger oder politische Herrscher.

Diese historische Rollenverteilung trug zur Herausbildung eines Männlichkeitsbildes bei, das Stärke, Durchsetzungsfähigkeit und

Dominanz idealisierte. Gewalt wurde nicht nur toleriert, sondern teilweise als notwendiger Bestandteil männlicher Identität betrachtet. Erst mit der Entwicklung moderner Rechtsstaaten, der Aufklärung und der Etablierung von Menschenrechten wurde Gewalt zunehmend kritisch reflektiert und rechtlich eingeschränkt.

Theorien zur Entstehung von Gewalt

Die Ursachen von Gewalt werden in unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen verschieden erklärt. Keine einzelne Theorie vermag Gewalt vollständig zu erklären; vielmehr ergänzen sich unterschiedliche Ansätze.

Biologische Ansätze

Biologische Theorien gehen davon aus, dass Aggression teilweise genetisch oder hormonell bedingt ist. Diese Ansätze sind umstritten, da sie soziale, kulturelle und individuelle Lernprozesse häufig unzureichend berücksichtigen.

Sozialisationstheoretische Ansätze

Sozialisationstheorien betonen die Bedeutung von Lern- und Sozialisationsprozessen. Gewalt wird demnach durch Vorbilder, Erziehung und gesellschaftliche Normen erlernt. Kinder, die Gewalt erfahren oder beobachten, zeigen später häufiger gewalttätiges Verhalten.

Soziologische Ansätze

Soziologische Theorien interpretieren Gewalt als Folge sozialer Ungleichheit, Ausgrenzung und mangelnder gesellschaftlicher Teilhabe. Gewalt erscheint hier als Reaktion auf strukturelle Benachteiligung und fehlende Anerkennung.

Geschlechterrollen und toxische Männlichkeit

Geschlechterrollen beeinflussen maßgeblich, wie Gewalt entsteht, legitimiert und wahrgenommen wird. Traditionelle Männlichkeitsbilder betonen Kontrolle, emotionale Zurückhaltung und Dominanz. Diese normativen Erwartungen können dazu führen, dass Konflikte eher über Macht und Durchsetzung als über Kommunikation gelöst werden.

Zugleich wird emotionale Verletzlichkeit bei Männern gesellschaftlich abgewertet. Dies erschwert es vielen Männern, Hilfe zu suchen oder über eigene Gewalterfahrungen zu sprechen. Geschlechtsspezifische Gewalt ist daher eng mit kulturellen Normen und Rollenerwartungen verknüpft.

Nicht Männer an sich sind „toxisch“. Toxisch wirkt vielmehr eine historisch gewachsene soziale Konstruktion von Männlichkeit, die eng mit patriarchalen Machtstrukturen verbunden ist und Gewalt als legitimes Mittel der Selbstbehauptung begünstigt – mit schädlichen Folgen für das Umfeld ebenso wie für die Männer selbst.¹

Diese toxische Männlichkeitskonstruktion wirkt über mehrere psychische Mechanismen gewaltfördernd:

- **Gefühlsabwehr und Hilflosigkeit:** Emotionen wie Traurigkeit, Angst oder Verletzlichkeit werden abgewehrt. In Konflikten entsteht dadurch innere Hilflosigkeit, die wiederum als „unmännlich“ erlebt und ebenfalls abgewehrt wird. Gewalt fungiert hier als dysfunktionale Strategie zur Unterdrückung überwältigender Gefühle.

¹ Vgl. die Ausführungen von Björn Sufke, Psychologe und Männerberater beim Südtiroler Netzwerk „Gewaltprävention“, am 23. April 2026, Informationen zu Björn Sufke und seinen zahlreichen Publikationen unter www.bjoernsufke.de.

Gewalt dient dazu, Gefühle – insbesondere Scham – nicht spüren zu müssen.

- ▶ **Verhinderung von Lernprozessen:** Wer Gefühle dauerhaft abwehrt, entwickelt keine funktionalen Bewältigungs- und Konfliktlösungsstrategien. In Überforderungssituationen steigt daher das Gewaltpotenzial.
- ▶ **Kontrollzwang:** Das Ideal, „alles im Griff zu haben“, erhöht die Gewaltwahrscheinlichkeit, sobald Kontrolle subjektiv oder objektiv bedroht ist.
- ▶ **Reaktion auf Privilegienverlust:** Unreflektierte Privilegien aufgrund des Mannseins können dazu führen, dass Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau von Männern als Benachteiligung erlebt wird. Diese subjektive Kränkung kann zur Legitimierung von Gewalt beitragen.

Die gleichen Mechanismen erschweren Männern auch die Verarbeitung eigener Opfererfahrungen:

- ▶ **Strukturelle Ebene:** Das Bild des Mannes als gewaltfähiger Aggressor führt dazu, dass Männer, die selbst Opfer von Gewalt werden, häufig unsichtbar bleiben.
- ▶ **Wahrnehmungsebene:** Eigene Gewalterfahrungen werden häufig nicht als solche erkannt oder bagatellisiert.
- ▶ **Bewertungsebene:** Opfererfahrungen werden als persönliches Versagen interpretiert. Das verstärkt die Scham und verhindert oft, dass Hilfe in Anspruch genommen wird.

Gewalt von Männern gegen Frauen

Gewalt gegen Frauen stellt einen zentralen Gegenstand geschlechtsspezifischer Gewaltforschung dar. Sie tritt häufig im privaten Umfeld auf und ist eng mit Macht- und Kontrollmechanismen verbunden. Empirische Studien zeigen, dass diese Gewaltform selten spontan, sondern häufig systematisch ausgeübt wird.

Patriarchale Strukturen, ökonomische Abhängigkeiten und ungleiche Machtverhältnisse tragen wesentlich zur Stabilisierung dieser Gewalt bei. Gewalt gegen Frauen ist daher nicht ausschließlich ein individuelles, sondern ein strukturelles Problem.

Männer als Täter von Gewalt

Männer treten statistisch häufiger als Täter gewalttätiger Handlungen auf, insbesondere bei körperlicher Gewalt im öffentlichen Raum. Hierbei spielen soziale Erwartungen an Männlichkeit*, gruppensdynamische Prozesse und die Nutzung von Gewalt als Mittel zur Demonstration von Stärke oder Zugehörigkeit eine entscheidende Rolle.

Männer als Opfer von Gewalt

Gleichzeitig sind Männer selbst häufig Opfer von Gewalt, vor allem durch andere Männer. Diese Erfahrungen werden gesellschaftlich jedoch deutlich weniger wahrgenommen. Denn die Tabuisierung männlicher Verletzlichkeit trägt dazu bei, dass viele Betroffene keine Unterstützung in Anspruch nehmen.

Prävention von Gewalt

Gewaltprävention setzt auf individueller, sozialer und struktureller Ebene an. Zentrale Maßnahmen sind psychoedukative Programme,

die Empathie, Selbstreflexion und soziale Kompetenzen fördern. Besonders bedeutsam ist dabei die kritische Auseinandersetzung mit tradierten Geschlechterrollen.

Täterarbeit, niedrigschwellige Beratungsangebote und gesellschaftliche Sensibilisierung sind wesentliche Bestandteile nachhaltiger Gewaltprävention. Eine langfristige Reduktion von Gewalt erfordert tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen, insbesondere im Bereich von Geschlechterbildern, Bildung und sozialer Gerechtigkeit.

Ansätze und Erfahrungen der Caritas Männerberatung: Wege aus der Gewaltspirale

Die Caritas Männerberatung steht seit 25 Jahren für die Förderung einer kooperativen Männlichkeit, in der Frauen und Männer gleichberechtigt zusammenwirken und partnerschaftliche Beziehungen gestalten. Zu ihren Grundwerten zählt die klare Ablehnung toxischer Männlichkeitskonzepte, die an patriarchalen Strukturen festhalten und mit direkter wie struktureller Gewalt einhergehen.

Die Beratung richtet sich sowohl an Männer, die Gewalt erfahren haben, als auch an Männer, die Gewalt ausüben. Männer, die Opfer von Gewalt sind, können individuelle psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Tatsächlich nutzen bislang nur wenige Männer dieses Angebot. Dies liegt an der starken Schambesetzung und Tabuisierung insbesondere bei häuslicher Gewalt durch Partnerinnen oder Ex-Partnerinnen. Den Betroffenen fällt es schwer, über das Erlebte zu sprechen und Hilfe zu suchen.

Für Männer, die im häuslichen oder partnerschaftlichen Kontext geschlechtsspezifische Gewalt ausüben, bietet die Caritas Männerberatung seit 2011 ein spezialisiertes Anti-Gewalt-Training an. Dieses

Angebot wird deutlich häufiger in Anspruch genommen, was sowohl auf eine gestiegene Sensibilisierung als auch auf veränderte rechtliche und institutionelle Rahmenbedingungen zurückzuführen ist.

Rechtliche und institutionelle Rahmenbedingungen des Anti-Gewalt-Trainings

Die Arbeit der Caritas Männerberatung im Bereich der Täterarbeit basiert auf klar definierten gesetzlichen und fachlichen Rahmenbedingungen auf europäischer, gesamtstaatlicher und Landesebene.

Europäische Ebene

Ein zentraler Referenzrahmen ist die Istanbul-Konvention, die seit 2014 in Italien in Kraft ist. Sie stellt ein umfassendes Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt dar. Neben Schutz- und Unterstützungsmaßnahmen für Betroffene sieht die Konvention ausdrücklich präventive Programme für Täter vor, darunter strukturierte Anti-Gewalt-Trainings.

Ergänzend dazu wurde am 14. Mai 2024 die EU-weite Richtlinie zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt verabschiedet. Sie definiert erstmals verbindliche Mindeststandards für Prävention, Opferschutz und Strafverfolgung innerhalb der Europäischen Union und stärkt die Umsetzung der Istanbul-Konvention durch einen eigenständigen Rechtsrahmen.

Gesamtstaatliche Ebene (Italien)

Auf gesamtstaatlicher Ebene bildet die gesetzliche Regelung des sogenannten „Codice Rosso“ (Gesetz Nr. 69 vom 19. Juli 2019) eine zentrale Grundlage. Sie sieht unter anderem verpflichtende Maßnahmen für Täter geschlechtsspezifischer Gewalt vor, zum Beispiel die Teilnahme an Anti-Gewalt-Trainings.

Auf dieser Basis wurde am 14. September 2022 eine Vereinbarung zwischen Staat, Regionen und Autonomen Provinzen verabschiedet (*Intesa tra Governo, Regioni e Province autonome requisiti minimi dei Centri per uomini autori di violenza domestica e di genere*). Sie definiert verbindliche Mindeststandards für eine opferschutzorientierte Täterarbeit in Italien. Seit Juni 2026 ist das Anti-Gewalt-Training der Caritas Männerberatung vom italienischen Justizministerium offiziell auf der Grundlage eines interministeriellen Dekretes von Januar 2025 anerkannt.

Seit 2020 ist die Caritas Männerberatung Mitglied des gesamtstaatlichen Netzwerks „Associazione Relive – Relazioni libere dalle violenze“ und verpflichtet sich zur Einhaltung der damit verbundenen fachlichen und qualitativen Standards. „Relive“ ist wiederum Teil des europäischen Netzwerks für Täterarbeit „Work With Perpetrators – European Network (WWP EN)“. Diese gesamtstaatliche und europäische Vernetzung ermöglicht einen kontinuierlichen fachlichen Austausch über die Landesgrenzen hinaus und trägt maßgeblich zur qualitativen Weiterentwicklung des Anti-Gewalt-Trainings bei.

Landesebene (Südtirol)

Auf Landesebene trat am 17. Dezember 2021 das LG 13/2021 „Maßnahmen zur Prävention und Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder“ in Kraft. Es bildet den rechtlichen Rahmen für präventive und intervenierende Maßnahmen in Südtirol.

Am 4. April 2023 wurde zudem ein Einvernehmensprotokoll zu Stalking und häuslicher Gewalt zwischen der Autonomen Provinz Bozen, der Quästur Bozen und der Caritas unterzeichnet (das sogenannte „Zeus-Protokoll“). Dieses sieht vor, dass Männer, die von den Sicherheitsbehörden wegen häuslicher Gewalt ermahnt werden, an das Anti-Gewalt-Training der Caritas Männerberatung verwiesen werden.

Darüber hinaus wurden auf Grundlage des LG 13/2021 in einer interdisziplinären Arbeitsgruppe unter Federführung des Amtes für

Kinder- und Jugendschutz und soziale Inklusion verbindliche Leitlinien für Maßnahmen an Tätern häuslicher und geschlechtsspezifischer Gewalt erarbeitet. An dieser Arbeitsgruppe waren eine Mitarbeiterin des Anti-Gewalt-Trainings sowie der Leiter der Caritas Männerberatung beteiligt. Die Leitlinien wurden im November 2024 verabschiedet und bilden seither die verbindliche fachliche Grundlage des Trainingsprogramms.

Gewalt ist kein Schicksal – Zielsetzung und Wirkweise des Anti-Gewalt-Trainings

Für die Caritas Männerberatung ist Gewalt kein unabänderliches Schicksal, sondern ein veränderbares Verhaltensmuster. Zwar sind die Ursachen von Gewalt komplex und tief in soziokulturellen Strukturen sowie individuellen Lebens- und Entwicklungsbiografien verwurzelt, dennoch ist ein Ausstieg aus der Gewaltspirale möglich.

Zu diesem Zweck bietet die Caritas Diözese Bozen-Brixen ein spezialisiertes Trainingsprogramm für Männer an, die in Paarbeziehungen oder im familiären Kontext gewalttätig geworden sind.

Zielgruppen und Zugangswege

Das Training richtet sich sowohl an Männer, die eigenverantwortlich ihr Verhalten reflektieren und verändern möchten, als auch an jene, die über Fachdienste, gerichtliche Auflagen oder im Rahmen des „Zeus“-Protokolls der Quästur Bozen zugewiesen werden. Eine enge Vernetzung mit allen beteiligten Institutionen stellt einen koordinierten und lückenlosen Interventionsrahmen sicher.

Inhalte und Wirkmechanismen des Trainings

Das Anti-Gewalt-Training setzt gezielt bei den Ursachen und Dynamiken männlicher Gewalt an. Die Inhalte umfassen die Definition von Gewalt, die Aufarbeitung eigener Opfererfahrungen, den Umgang

mit Wut und Aggression sowie die kritische Auseinandersetzung mit Rollenbildern von Männern und Frauen. Ziel ist eine nachhaltige Einstellungs- und Haltungsänderung, die über reine Verhaltenskontrolle hinausgeht und die gewaltfördernden, „toxischen“ Anteile traditioneller Männlichkeitsbilder auflöst. Die Teilnehmer durchlaufen einen strukturierten Reflexionsprozess, in dem sie lernen:

- ▶ **Verantwortung zu übernehmen:** Entwicklung der Fähigkeit, die Verantwortung für das eigene Handeln zu tragen, ohne Schuld auf äußere Umstände oder das Gegenüber zu projizieren
- ▶ **Gefühlsabwehr zu durchbrechen:** Wahrnehmung und konstruktiver Umgang mit Emotionen wie Ohnmacht, Eifersucht oder Scham, statt diese durch Gewalt abzuwehren
- ▶ **Macht- und Kontrollmuster zu reflektieren:** kritische Auseinandersetzung mit Kontrollbedürfnissen als Bestandteil tradierter Männlichkeitsbilder
- ▶ **Handlungskompetenzen aufzubauen:** Erlernen gewaltfreier Konfliktlösungsstrategien sowie Techniken der Impuls- und Emotionsregulation zur nachhaltigen Vermeidung weiterer Gewalthandlungen

Primäres Ziel: Opferschutz und Familiensicherheit

Der Schutz von (Ex-)Partnerinnen und Kindern hat oberste Priorität. Das Training ist daher untrennbar mit einem parallelen Unterstützungsangebot für die Betroffenen verbunden. Eine qualifizierte Beraterin nimmt Kontakt zu den Frauen auf, um:

- ▶ über Angebote von Gewaltschutzzentren zu informieren
- ▶ die individuelle Gefährdungslage einzuschätzen und das tatsächliche Gewaltverhalten des Mannes zu beobachten
- ▶ Transparenz über Verlauf und Rahmenbedingungen des Trainings zu gewährleisten

Struktur und Methodik

Das Training folgt den Qualitätsstandards des gesamtstaatlichen Täterarbeitsnetzwerks **Relive** sowie den einschlägigen gesetzlichen Vorgaben und entspricht den Leitlinien für Maßnahmen an Täter häuslicher und geschlechtsspezifischer Gewalt der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol:

- ▶ **Clearingphase:** mindestens drei Einzelgespräche zur Klärung der Motivation und Eignung
- ▶ **Gruppentraining:** 56 Stunden à zwei Stunden pro Woche in Gruppen von 15 Teilnehmern
- ▶ **Abschluss:** Einzelgespräch
- ▶ **Leitung:** Durchführung im Tandem-Prinzip (in der Regel eine Frau und ein Mann), um eine multiperspektivische Reflexion von Geschlechterrollen zu ermöglichen. Das Angebot ist zweisprachig (Deutsch/Italienisch).
- ▶ **Abklärung des Gewaltverhaltens:** Zu Beginn und am Ende des Anti-Gewalt-Trainings werden sowohl der teilnehmende Mann sowie nach Möglichkeit die von der Gewalt betroffene Frau über einen den europäischen Standards entsprechenden Fragebogen zum Gewaltverhalten und -erleben befragt.
- ▶ **Netzwerkarbeit:** Eine Zusammenarbeit und ein Austausch erfolgt fallbezogen mit allen involvierten Institutionen, vor allem mit Gerichtswesen, Sozialdiensten und Gewaltschutzzentren.²

² Detaillierte Informationen zum Anti-Gewalt-Training der Caritas Männerberatung befinden sich in der Dienstleistungscharta, die auf der Homepage der Caritas Bozen-Brixen (www.caritas.bz.it) unter Männerberatung / Anti-Gewalt-Training veröffentlicht ist.

ERFAHRUNGEN VON TEILNEHMERN DES ANTI-GEWALT-TRAININGS

Männer, die das Training erfolgreich abgeschlossen haben, treffen rückblickend unter anderem folgende Aussagen:

„In der Gruppe ist es mir erstmals gelungen, mich mit anderen Männern über mich und meine Probleme und Schwächen auszutauschen. Das hat mir geholfen, besser mit mir und meinen Gefühlen in Kontakt zu kommen und weniger aufbrausend zu sein.“

„In der Gruppe habe ich gelernt, besser mit meinen Impulsen umzugehen und Konflikte nicht eskalieren zu lassen.“

„Am Anfang war ich von meiner Unschuld überzeugt. Erst im Laufe des Trainings ist mir mein Gewaltverhalten, vor allem mein starkes Kontroll- und Machtbedürfnis, bewusst geworden.“

„Ich wollte immer ein guter Vater sein und immer das Beste für meine Kinder. Im Training habe ich gelernt, wie stark ich meine Kinder durch mein Verhalten verletzt habe. Ich hoffe, ich kann das irgendwie wiedergutmachen.“

„Egal und wie auch immer ich mich provoziert gefühlt habe, für meine Reaktionen und mein Gewaltverhalten bin ich verantwortlich.“

Guido Osthoff

*Theologe, Sozialpädagoge und
Heilpraktiker (Psychotherapie),
Leiter der Caritas Männerberatung*



Bibliografische Information

der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2026

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

buchverlag@athesia.it

Redaktion und Koordination: Dr. Walther Werth

Lektorat: Julia Voigtländer, Köln

Fotos: Umschlag vorne und hinten sowie Trennseiten im Innenteil:

stock.adobe.com – fran_kie;

S. 9 und 49: Caritas Diözese Bozen-Brixen;

restliche Fotos vom Innenteil: privat

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Innenteil Munken Print White, Umschlag Diva Art

Gesamtkatalog unter

www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-903-0

ISBN 978-88-6839-904-7 (e-Book)



Was bedeutet es heute, Mann zu sein?

Aus 25 Jahren Männerberatung ist ein Buch entstanden, das Orientierung in einer Zeit gesellschaftlichen Wandels bietet.

Experten aus Psychologie, Psychotherapie, Medizin und Recht beleuchten die zentralen Herausforderungen des modernen MannSeins. Praxisnah und verständlich behandelt das Buch Themen wie Identität, Beziehungen, Vatersein, Gesundheit, Sexualität und persönliche Krisen. Fallbeispiele aus der Beratung zeigen, wie Männer neue Perspektiven entwickeln und ihren eigenen Weg finden können.

Ein fundierter Begleiter für Männer und für alle, die sie besser verstehen möchten.

ISBN 978-88-6839-903-0



9 788868 399030

athesia-tappeiner.com

22 € (I/D/A)