

# ***Krise behaupten, Coaching verkaufen: Männlichkeitscoaches und die 'Krise der Männlichkeit'***

Sophia Boldt

## **Abstract**

Der Beitrag untersucht, wie die vielfach zitierte „Krise der Männlichkeit“ im Diskurs eines prominenten deutschsprachigen Männlichkeitscoaches konstruiert und gedeutet wird. Auf Grundlage einer qualitativen Inhaltsanalyse öffentlich zugänglicher Medienbeiträge von Sven Philipp wird rekonstruiert, welche Problemlagen als Ausdruck dieser Krise gelten, auf welche Ursachen sie zurückgeführt werden und welche Lösungsangebote daraus abgeleitet sind. Darüber hinaus macht der Beitrag einen paradoxen Mechanismus diskursiver Selbstverwirklichung sichtbar: Obwohl empirisch-soziologisch umstritten ist, ob von einer kollektiven Krise der Männlichkeit gesprochen werden kann, entfaltet die Krisendiagnose erhebliche diskursive Wirkmacht. Auf diese Weise entsteht ein diskursiver Resonanzraum, der zugleich die ökonomische Verwertung des Krisennarrativs ermöglicht.

Männlichkeitsforschung, Krisendiagnosen, Krise der Männlichkeit, Soziologische Gegenwartsdiagnosen, Männlichkeitscoaching, Soziologie

## **Einleitung**

„WIR ERLEBEN DEN Niedergang des Mannes“ (Groll 2010) – mit dieser Diagnose titelte die Wochenzeitung *Die Zeit* bereits im Jahr 2010. Mehr als ein Jahrzehnt später hat sich an der Dramatik solcher Schlagzeilen wenig geändert. *Die Welt* spricht 2024 von der „stillen Krise der Männer“ (Funk 2025) und fordert eine „neue Sprache“ (ebd.) für krisengebeutelte Männer, während der Rundfunksender *Deutschlandfunk* die „Krise der Männlichkeit“ (Reimann 2025) als „Folge verfehlter Gleichstellung“ (ebd.) diskutiert. Hundertausende Nutzer\*innen folgen im sozialen Netzwerk *Instagram* Kanälen, die Ideen unterbreiten, wie ein „echter Mann“ (Ulubaev 2023) sein sollte.

Zeitlich parallel zum Männlichkeitskrisen-Diskurs, lässt sich eine enorme Zunahme an Möglichkeiten verzeichnen, verschieden Formate für die „Arbeit am Selbst“ (Georg 2020,12) zu beanspruchen und sich auf für diese Arbeit als „Begleiter\*in“ oder „Coach\*in“ ausbilden zu lassen (ebd.). Laut einer Studie des weltweit größten Coaching-Verbandes *International Coaching Federation (ICF)* arbeiten etwa 170 000 Personen weltweit als Coaches, was gegenüber dem Jahr 2015 einer Steigerung von ca. 33 Prozent entspricht (ICF 2020). Innerhalb dieses expandierenden Feldes haben sich in den letzten Jahren sogenannte ‚Männlichkeitscoaches‘ etabliert, die in Sozialen Medien und im öffentlich-rechtlichen Fernsehen zunehmend präsent sind (vgl. Männlichkeit Stärken Team 2024; Aigner 2023). Diese Coaches richten sich an Männer in verschiedenen persönlichen Problemlagen, welche ihre Beziehungen, ihren Beruf oder ihre Gesundheit betreffen und die auf der Suche nach Orientierung und Lösungen sind (Philipp 2023a).

Die Verknüpfung dieser individuellen Herausforderungen mit der eigenen männlichen Geschlechtsidentität ist im Falle der Männlichkeitscoaches ein zentrales Element des Ansatzes. Problemlagen unterschiedlichster Art, wie z.B. Partnerschaftsprobleme, Einschränkungen in der psychischen und physischen Gesundheit, Erziehungsfragen, werden gebündelt auf eine behauptete „Krise der Männlichkeit“ zurückgeführt. Im Diskursraum über diese ‚Krise‘ nehmen Männlichkeitscoaches die Position von Experten und Sinnproduzenten ein. Dabei ist weder ex ante klar, welche konkreten Phänomene als ‚Männlichkeitskrise‘ gedeutet werden, noch auf welche Ursachen diese zurückgeführt werden.

Die Analyse dessen, wie Männlichkeitscoaches diese Krise konstruieren und erklären, ist aus mehreren Gründen von Bedeutung: Erstens prägen diese Akteure durch ihre große Reichweite in Sozialen Medien und ihre Präsenz in öffentlich-rechtlichen Formaten massenmedial wirksame Narrative darüber, wie männliche Verunsicherung gesellschaftlich verstanden werden soll. Zweitens und damit möglicherweise verbunden, zeigen auch statistische Erhebungen, dass die Nachfrage nach Coachingangeboten, die sich mit dem Thema Männlichkeit befassen, deutlich gestiegen ist: So gehören sog. Männer-Retreats<sup>1</sup> zu „den wichtigsten Selfcare-Trends im deutschsprachigen Raum“ (Zeppenfeld 2025). Das Google-Suchvolumen für dieses Schlagwort ist in den letzten drei Jahren jährlich um jeweils 111 % gestiegen (ebd.). Drittens wenden sie – im Unterschied zur bereits

---

<sup>1</sup> Männer-Retreats bezeichnen meist mehrtägige Veranstaltungen, die häufig von Männlichkeitscoaches angeboten werden, sich mit dem Thema Männlichkeit befassen und an dem i.d.R. ausschließlich Männer teilnehmen dürfen.

untersuchten Ratgeberliteratur (vgl. Meuser 2006) – ihre Deutungen durch Coaching-Methoden direkt an Klienten an, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass diese in individuelle Selbstdeutungen und Praxen übernommen werden (vgl. Lefdahl-Davis et al. 2018).

Vor diesem Hintergrund ist das Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit, wie die etwaige ‚Krise der Männlichkeit‘ durch einen ausgewählten Männlichkeitscoach verstanden und gedeutet wird und wie dieser die Männerkrise ursächlich erklärt. Diese Frage wird anhand der folgenden drei Unterfragen konkretisiert:

1. Welche Probleme und Herausforderungen subsummiert der ausgewählte Männlichkeitscoach unter dem gedanklichen Konstrukt einer ‚Krise der Männlichkeit‘?
2. Auf welche individuellen, gesellschaftlichen, familiären und kulturellen Faktoren führt der Coach diese Krise zurück?
3. Welche Lösungen und Deutungsangebote entwickelt er daraus?

Hierzu wurden die öffentlich zugänglichen Beiträge des in Deutschland medial sehr präsenten Männlichkeitscoaches Sven Philipp von *Männlichkeit Stärken* analysiert. Als empirisches Material dienten dabei seine Blogbeiträge (Philipp 2023a), YouTube-Videos (Philipp 2023b) sowie seine Auftritte in öffentlich-rechtlichen Formaten wie der Arte-Dokumentation *Krieger und Frauenversther* und der Talkrunde *Wann ist ein Mann ein Mann?* (ebenfalls Arte). Die Auswertung erfolgte mittels einer strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse in Anlehnung an Mayring (2008), ergänzt durch eine offene Kodierung nach Berg und Milmeister (2008). Während die empirischen Ergebnisse den Schwerpunkt dieser Arbeit bilden, werden diese zuvor durch notwendige Kontextualisierungen zum Krisenbegriff, zu gesellschaftlichen Wandlungsprozessen, zum medialen Umfeld und zum Format des Coachings gerahmt.

## **Begriffsklärung: Was meint eigentlich die Idee einer ‚Männlichkeit‘ in der ‚Krise‘?**

Wie die eingangs genannten Beispiele aus Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehsendungen und Beiträgen aus den Sozialen Medien zeigen, ist die Problematisierung von Männern und Männlichkeiten spätestens seit der Jahrtausendwende fester Bestandteil des populären Diskurses. Dabei wird „Männlichkeit [...] mal als Auslöser für gesellschaftliche Krisen, mal als selbst in die Krise geraten konstruiert“ (Bereswill 2025, S. 209). Um dieses

Phänomen besser verstehen zu können, ist zunächst eine terminologische Klärung erforderlich: Was ist Männlichkeit, was ist eine Krise und was eine Männlichkeit in der Krise?

Eine analytisch wichtige Differenzierung nimmt hierbei Dag Schölper vom *Bundesforum Männer* vor, der zwischen „Männern in der Krise“ (Reimann 2025) und „Männlichkeit in der Krise“ (ebd.) unterscheidet. Der Begriff ‚Männer in der Krise‘ verweise auf konkrete Individuen in akuten Krisensituationen – etwa nach Arbeitsplatzverlust, Trennung oder anderen biografischen Brüchen. Männlichkeit hingegen bezeichne „gesellschaftliche Männlichkeitserwartungen“ (Bereswill 2025, 204). Hierbei ginge es um einen Erwartungsdruck: „Von Männern wird erwartet, sie sollen männlich sein, sie sollen gesellschaftlichen Normierungen von Männlichkeit entsprechen“ (ebd.). Eine ‚Krise der Männlichkeit‘ könnte demnach verstanden werden als eine überindividuelle Verunsicherung, die entsteht, wenn vormals fraglos akzeptierte und unhinterfragte Vorstellungen von Männlichkeit kritisiert oder auch nur diskursiviert werden.

Im Anschluss an Bourdieu formuliert Michael Meuser (2010) in diesem Zusammenhang das Abhandenkommen des *Doxischen* als Krisenbedingung. Gedanklicher Ausgangspunkt ist dabei häufig eine bestimmte, historisch relativ kurz währende Konfiguration industriegesellschaftlicher Arbeits- und Familienstrukturen, die man regelmäßig unter dem Begriff des Fordismus zusammenfasst (ebd.). Diese spezifische Organisation von Erwerbs- und Reproduktionsarbeit brachte vor allem in den 1950er und 1960er Jahren ein bestimmtes Geschlechterarrangement hervor, das weitgehend unhinterfragt galt und institutionell abgesichert war, mithin also *doxischen* Charakter hatte. Die strukturellen Veränderungen hätten zu offenkundigen Widersprüchlichkeiten dieser Konfiguration und einer Diskursivierung geführt, die von öffentlichen Debatten begleitet wurde. Die Krise wird hier durch den Verlust des *Doxischen* und einer kalkulierbaren Zukunft erklärt.

Für die Analyse dessen, was gesellschaftlich als ‚normale‘ oder erstrebenswerte Männlichkeit gilt, wird das Konzept der „hegemonialen Männlichkeit“ (Connell 2015) im gender- und sozialwissenschaftlichen Diskurs vielfach rezipiert. Dieses geht davon aus, dass es mehrere unterschiedliche Varianten von Männlichkeiten gäbe, „deren Verhältnis durch Konkurrenz- sowie Unter- und Überordnungsverhältnisse bestimmt ist“ (Bereswill 2025, 207). Im Mittelpunkt steht, welche Männlichkeitsbilder und -praktiken sich als gesellschaftlich vorherrschend etablieren und damit als „hegemoniale Leitperspektive“ (ebd., 208) gelten. Hegemoniale Männlichkeit stellt dabei

einen kaum erreichbaren Bezugspunkt dar, an dem gesellschaftliche Auseinandersetzungen und die Lebensentwürfe von Menschen sich ausrichten sollen. Ob und wie konkrete männliche Individuen diese Ideale in ihr tatsächliches Leben übersetzen können und wollen, ist eine offene, empirisch zu klärende Frage.

Relevant für die Frage danach, was man analytisch unter eine ‚Krise der Männlichkeit‘ verstehen könnte, ist vielmehr die Einsicht, dass Männlichkeit etwas ist, was in der Praxis ständig hervorgebracht wird (vgl. Bourdieu 1997). Dies geschieht durch andauernde Prozesse der Differenzbildung und Distinktion (Riegraf 2010; Bereswill 2025). Wer am Ende auf welcher Seite dieser Grenzen steht und wie genau die Linien der Differenz verlaufen, wird in der Praxis der Differenzbildung selbst immer wieder ausgelotet und ist somit umkämpft (Riegraf 2010). Männlichkeit lässt sich insofern als inhärent fragil begreifen, weil sie nicht einfach vorhanden ist, sondern durch Differenzierungsprozesse immer wieder aktiv hergestellt werden muss. Diese Prozesse bezeichnet Bourdieu als „ernste Spiele“ (Bourdieu 1997, 203), die nie endgültig abgeschlossen sind. Aus dieser Perspektive befände sich Männlichkeit dauerhaft in der Krise – nicht jedoch notwendigerweise Männer als konkrete Individuen. Die Frage, warum viele Männer ihre individuellen Problemlagen dennoch als Männlichkeitskrise deuten, bedarf der Kontextualisierung durch gesellschaftliche Wandlungsprozesse.

## Gesellschaftlicher Kontext

Um zu verstehen, warum die Rede von einer ‚Krise der Männlichkeit‘ gegenwärtig eine solche Plausibilität entfaltet, bedarf es eines Blickes auf jene gesellschaftlichen Transformationsprozesse, die seit den 1960er Jahren die Grundlagen traditioneller Männlichkeitskonstruktionen herausgefordert haben. Im Anschluss an modernisierungstheoretische Perspektiven lässt sich argumentieren, dass ehemals kaum hinterfragte „Basisinstitutionen“ (Beck und Lau 2005, 110), wie die geschlechtliche Arbeitsteilung, die Kernfamilie oder bestimmte Formen der Erwerbsarbeit im Zuge forcierter Modernisierungsprozesse ihren Status als selbstverständliche „Schutzzone“ (ebd.) verloren haben und als kontingent erfahren werden. In diesem Zusammenhang wird im soziologischen Diskurs auch eine, womöglich *brüchige* Modernisierung von Männlichkeit in Betracht gezogen (Meuser 2006). Von diesem Grundgedanken ausgehend werden im Folgenden drei miteinander verschränkte Wandlungsfelder in den Blick genommen, die in der soziologischen Literatur als besonders wirkmächtig bezüglich der

Konstruktion bzw. Irritation von Männlichkeit(en) gelten: Die Felder der Erwerbsarbeit, der Familie und Partnerschaft, sowie feministische Bewegungen.

Die sozialwissenschaftliche Arbeitsmarktforschung weist seit den 1980er Jahren auf die allmähliche Erosion des für den deutschen Arbeitsmarkt lange typischen *Normalarbeitsverhältnisses* hin (Mückenberger 2010 und 1989; Dörre 2010). Dieses war gekennzeichnet durch eine Vollzeitbeschäftigung, ein existenzsicherndes Einkommen und die Aussicht auf lebenslange Stabilität und dabei eng mit der Position eines männlichen Familienernährers und damit einer geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung verknüpft (Kurz-Scherf 2007). Mit der Zunahme atypischer Beschäftigungsformen und der steigenden Niedriglohnquote<sup>2</sup> gerät dieses „industriegesellschaftliche Männlichkeitsideal“ (Meuser und Scholz 2011, 64) unter Druck. Zugleich verändern sich die Anforderungen an die Arbeit selbst: Die sogenannte „Feminisierung“ (Burkart 2014, 95) von Arbeit durch Subjektivierungsprozesse (ebd.), worunter die zunehmende Bedeutung von unter anderem Kommunikationsfähigkeiten, Empathie und Teamfähigkeit subsumiert werden, stellte traditionelle Managementtypen vor Herausforderungen (vgl. dazu Sass 2023, 270f.) und führt zu einer verstärkten Reflexivität männlicher Führungspraxis (Meuser und Scholz 2011).

Parallel zur Transformation der Erwerbsarbeit lässt sich seit den 1960er Jahren eine Pluralisierung familialer Lebensformen beobachten. So halbierte sich die rohe Eheschließungsziffer von etwa 8 Eheschließungen pro 1000 Einwohner\*innen in den 1950er Jahren auf unter 4 im Jahr 2020 (BiB 2023). Das bürgerliche Ideal der lebenslangen, heterosexuellen Kleinfamilie verliert an normativer Kraft und wird durch eine wachsende Unverbindlichkeit des Familienarrangements sowie verstärkte Zweifel an der Möglichkeit, eine lebenslange, monogame Ehe zu realisieren, in Frage gestellt (Peuckert 2019). Als wesentliche Einflussfaktoren auf diese Entwicklung werden vor allem Prozesse der Individualisierung und Emanzipation von Frauen durch vermehrte Teilhabe an höherer Bildung und dadurch verbesserte Arbeitsmarktchancen verhandelt. Ebenso spielen die verbesserte Verfügbarkeit von Verhütungsmitteln eine entscheidende Rolle, die eine Entkopplung von Ehe und Sexualität ermöglicht (Scholz 2018). Zusammen mit der gestiegenen Erwerbsbeteiligung von Frauen führten diese Entwicklungen zu einer Individualisierung weiblicher Biografien – „Vom Dasein für andere“ (Beck-

---

<sup>2</sup> Von 14,7% im Jahr 1995 auf 20,7% im Jahr 2008 (Mayer-Ahuja 2019, 173).

Gernsheim 2008, 19) zu einem „Anspruch auf ein Stück eigenes Leben“ (ebd.).

Diese veränderte Haltung geht wiederum mit veränderten Erwartungen an eine Partnerschaft einher: An die Stelle komplementärer Rollenverteilungen tritt zunehmend das Ideal partnerschaftlicher Gleichheit (vgl. Giddens 1993). Männer sehen sich mit Erwartungen konfrontiert, stärker Sorgearbeit zu übernehmen und als sogenannte *neue Väter* präsenter zu sein (vgl. Behnke et al. 2013), während gleichzeitig das Leitbild des *Adult-Worker-Modells* eine durchgängige Erwerbsarbeit aller Erwachsenen eines Haushalts vorsieht (vgl. Heilmann und Scholz 2017). Auch Intimbeziehungen werden unter dem Eindruck einer „Kultur der Selbstreflexion“ (Burkart 2007, 402) erfasst, die seit den 1970er Jahren eine Art „Psychoboom“ (ebd.) auslöste. Durch die systematische Reflexion vormals unhinterfragter Lebensentscheidungen – wie Heirat oder Elternschaft – werden Intimbeziehungen zu einer Arena, in der Männer keiner selbstverständlichen Vorstellung von Männlichkeit mehr folgen können, sondern in der eine Vielzahl von Aushandlungsprozessen stattfinden (vgl. Meuser 2006).

Die Neue Frauenbewegung hat seit den 1960er Jahren maßgeblich zur Diskursivierung zuvor unhinterfragter Geschlechterverhältnisse beigetragen. Mit dem Slogan „Das Private ist politisch!“ wurden nicht nur öffentliche Ungleichheiten, sondern auch die im Alltag eingeschriebenen Machtverteilungen – von der Sprache über die Verteilung von Hausarbeit bis zu subtilen Sprechpraktiken – sichtbar gemacht und problematisiert (Baader 2012). Die feministische Kritik etablierte die Vorstellung von sozial konstruierten Geschlechterrollen (vgl. Horlacher et al. 2016) und entlarvte die Naturalisierung von Geschlechterdifferenzen als Legitimationsstrategie für Herrschaftsverhältnisse. Dies führte zu einem Verlust des „Zustand[s] des unreflektierten ‚Zuhause-seins‘ in der sozialen Welt“ (Berger et al. 1987, 71) für Männer und zur „Schwächung derjenigen dogmatischen Überzeugungen, die ehemals die geschlechtsspezifische Arbeits- und Einkommensteilung untermauert haben“ (Goffman 2001 [1977], 107).

Die gegenwärtige Plausibilität des Narrativs einer ‚Krise der Männlichkeit‘ erklärt sich, wie oben gezeigt, aus dem Zusammentreffen mehrerer Faktoren. Die dabei beschriebenen strukturellen Transformationsprozesse in den Sphären Erwerbsarbeit, Familie und Geschlechterverhältnis vollziehen sich vor dem Hintergrund eines Bedeutungsverlustes traditioneller Institutionen (vgl. Beck und Lau 2005, 113). Unter dem Eindruck der „reflexive[n] Modernisierung“ (ebd.) können sich Subjekte „nicht mehr an den vorgegebenen biografischen Standardverläufen [orientieren]“ (ebd.). Auch die

Konstruktion von Männlichkeit ist davon betroffen und wird dadurch *von einer Vorgabe zu einer „Gestaltungsaufgabe“* (Meuser 2005, 10). Gleichzeitig suchen gerade junge Männer Zugehörigkeit und Anerkennung in geschlechtshomogenen Gruppen, die als wichtiger „Durchlauferhitze für männliche Sozialisation“ (Möller 2012, 44) dienen. In solchen Gruppen wird somit der männliche Geschlechtshabitus eingeübt, wobei als Wortführer derjenige anerkannt wird, der sich möglichst nah am Typus hegemonialer Männlichkeit inszenieren kann (vgl. ebd.). Gleichzeitig erscheint die Annahme plausibel, dass gerade die „institutionelle Dauerreflexion“ (Meuser 2006, 246) darüber, was Männlichkeit ist oder sein sollte, keine funktionale Alternative anzubieten vermag und somit insbesondere bei jungen Männern eine Sehnsucht nach „habituellem Sicherheit“ (ebd.) auslöst. In diesem Kontext gewinnen Deutungsangebote in Online-Räumen zunehmend an Bedeutung.

### **Empirie: Fallbeispiel Sven Philipp von *Männlichkeit Stärken***

Wo traditionelle Institutionen keine habituelle Sicherheit mehr vermitteln, treten neue Deutungsakteure in Erscheinung, die diese Lücke füllen. Besonders einflussreich sind dabei jene Tech-Entrepreneure und Online-Persönlichkeiten, die sich als gegenwärtig hegemoniale Maskulinitätsformationen inszenieren und über Soziale Medien Millionen junger Männer erreichen (vgl. Ibled 2025). Figuren wie Elon Musk oder Andrew Tate mobilisieren dabei vor allem durch provokative, polarisierende und teilweise misogynen Narrative, in denen sie sich selbst als Opfer gesellschaftlicher „Verweichlichung“, politischer Correctness oder weiblicher Zurückweisung darstellen (ebd.).

Im Unterschied zu diesen extremen Positionen repräsentiert der in der vorliegenden Arbeit untersuchte Männlichkeitscoach Sven Philipp eine gemäßigte Variante dieser Diskurse. Gerade seine Position im mittleren Spektrum der gegenwärtigen Männlichkeitsdebatten erscheint von besonderem Interesse, da sie potenziell höhere Anschlussfähigkeit für ein breiteres männliches Publikum verspricht. Vor diesem Hintergrund ist es zentral zu verstehen, wie Philipp Männlichkeit, Krisenerfahrungen und männliche Problemlagen deutet. Seine Sichtweisen sind insofern relevant, als er über eine ausgeprägte digitale Präsenz auf Plattformen wie YouTube, Podcasts und seiner eigenen Website sowie über ein kommerziell breit gefächertes Angebot an Coachings und Online-Kursen verfügt. Die Follower\*innen-

zahlen seines YouTube-Kanals belegen, dass er sich im deutschsprachigen Raum als sichtbarer und einflussreicher Akteur im Feld der Männlichkeitscoaches positioniert hat.

## Methoden und Auswahl der Daten

Der folgende Materialkorporus bildet die empirische Grundlage der Analyse. Er umfasst sämtliche zum Untersuchungszeitpunkt (Januar 2024) öffentlich zugänglichen Aussagen des Männlichkeitscoaches Sven Philipp, die explizit auf Themen von Männlichkeit, Männlichkeitskrise und männlicher Selbstverortung Bezug nehmen. In die Untersuchung einbezogen wurden die Dokumentation *Krieger und Frauenverstehher* (Arte 2023), die Arte-Talkrunde *Wann ist ein Mann ein Mann? – Männlichkeit im Wandel* (Arte Re: Saloon 2023), der Blog des Coaches (Philipp 2023a) sowie sein YouTube-Kanal (Philipp 2023b).

Die Auswahl dieses Materials folgt forschungspraktischen und ethischen Erwägungen: Da eine direkte Teilnahme an Coaching-Sitzungen oder Interviews mit dem Coach nicht möglich war, bieten öffentlich zugängliche Quellen eine angemessene und methodisch vertretbare Alternative. Durch die Kombination verschiedener medialer Formate lässt sich ein vielschichtiges Bild jener Deutungen rekonstruieren, mit denen Philipp Männlichkeit und ihre Krisendiskurse adressiert.

Die Auswertung erfolgte mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2008). Die Videobeiträge wurden transkribiert und anschließend in einem mehrstufigen Verfahren ausgewertet. Im ersten Schritt wurden deduktiv theoriebasierte Hauptkategorien entwickelt, die an die im theoretischen Teil dargestellten gesellschaftlichen Transformationsprozesse anknüpfen, welche ein Irritationspotenzial für Männer und Männlichkeitskonstruktionen bergen. Diese Oberkategorien lauteten: *Identitätsbildung durch Beruf*, *Pluralisierung männlicher Lebensformen* und *Infragestellung männlicher Hegemonie*. Sie wurden bewusst breit gefasst, um eine ausreichende Offenheit für das empirische Material zu gewährleisten.

Im zweiten Schritt erfolgte eine induktive Kategorienbildung am transkribierten Material selbst. Auf Grundlage der offenen Kodierung wurden dabei Unterkategorien generiert, die einerseits die deduktiven Hauptkategorien präzisieren und andererseits neue, für das Forschungsinteresse relevante Aspekte erschließen. Zur systematischen und nachvollziehbaren Durchführung dieses Schritts wurde das von Mayring (2008: 74 f.) vorgeschlagene Verfahren der *Zusammenfassung* angewandt. Die

Paraphrasierungen, Generalisierungen und Reduktionen der Textstellen wurden tabellarisch dokumentiert und anschließend in den Kodierleitfaden integriert. Das gesamte Material wurde daraufhin mit dem erweiterten Kategoriensystem erneut durchgearbeitet, um die Deutungs- und Argumentationsmuster des Männlichkeitscoaches in Bezug auf die angenommene ‚Krise der Männlichkeit‘, deren Ursachen und Folgen zu rekonstruieren.

## **Ergebnisse**

Die Analyse zeigt, dass der Männlichkeitscoach Sven Philipp die gegenwärtige Situation von Männern explizit als ‚Krise der Männlichkeit‘ beschreibt, die sich in vielfältigen individuellen und gesellschaftlichen Symptomen äußere. Er konstatiert eine wachsende Zahl verunsicherter Männer, die „ein Problem mit ihrer Männlichkeit“ hätten und sich in einer „massiven Männerkrise“ befänden. Diese Krise versteht Philipp nicht als singuläres Phänomen, sondern als Ausdruck tiefgreifender gesellschaftlicher Transformationen, in denen traditionelle Orientierungen an Beruf, Familie und Geschlechterordnung an Stabilität verlieren.

### **Männliche Identität als zentrales Bezugssystem**

Zentral für das Selbstverständnis von Männlichkeit ist nach Philipp weiterhin die Erwerbsarbeit. Männlichkeit wird im Material als leistungs- und erfolgsorientierte Praxis gefasst, in der der Mann seinen Wert über Disziplin, Durchhaltevermögen und ökonomische Selbstständigkeit herstellt. Arbeit erscheint als primäre Quelle von Sinn- und Identitätsstiftung, aber zugleich als Ort von Überforderung und Entfremdung. Philipp beschreibt Männer, die „die Zähne zusammenbeißen“ und ihre „Erfüllung im Beruf“ suchen, zugleich jedoch an gesundheitlichen und psychischen Folgen der dauerhaften Selbstoptimierung leiden. Der Verlust von Stabilität im Arbeitsleben – etwa durch Prekarisierung oder Jobunsicherheit – wird als identitätsbedrohend gedeutet, weil der Beruf als letzte verlässliche Quelle männlicher Selbstdefinition zu bröckeln beginnt.

Vor diesem Hintergrund ordnet Philipp auch die zunehmende Pluralisierung männlicher Lebensformen ein. Er erkennt eine Ausweitung biografischer Möglichkeiten, die Männern prinzipiell mehr emotionale und soziale Ausdrucksformen eröffne. Männer dürften heute „weinen, Emotionen zeigen und sich um die Kinder kümmern“. Diese neue Flexibilität bewertet er ambivalent: Einerseits ermögliche sie ein freieres Verständnis von Männlichkeit, andererseits führe sie zu Orientierungslosigkeit und

Überforderung. Das Fehlen klarer Leitfiguren und Rollenvorgaben hinterlasse viele Männer mit der Frage, „was für ein Mann sie eigentlich sein wollen“. Die Pluralisierung männlicher Lebensentwürfe erscheint damit im Diskurs des Coaches zugleich als Chance und als Quelle existenzieller Unsicherheit.

Diese Unsicherheit wird in Philipps Argumentation durch eine wahrgenommene Widersprüchlichkeit gesellschaftlicher Erwartungen weiter verstärkt. Männer sähen sich einer „Doppelmoral“ ausgesetzt: Einerseits werde Einfühlsamkeit, Sensibilität und Gleichberechtigung eingefordert, andererseits würden in romantischen und sexuellen Kontexten traditionelle Männlichkeitsmuster weiterhin bevorzugt. Diese Inkongruenz führe laut Philipp zu Verunsicherung und Frustration. Frauen würden – so seine Lesart – öffentlich Gleichheit fordern, privat jedoch „den toxischen Mann“ bevorzugen. In dieser Spannung verortet Philipp einen zentralen Treiber männlicher Desorientierung und eine Folge feministischer wie gesellschaftlicher Wandlungsprozesse, die die männliche Identitätsarbeit ambivalent strukturieren.

### **Sozialisation, Familie und fehlende Initiation**

Als Kernursache männlicher Krisenerfahrungen markiert Philipp Defizite in familiären Strukturen und Erziehungsmustern. Er beschreibt eine „vaterlose Generation“, in der Jungen ohne männliche Vorbilder aufwachsen und keine „Initiationsriten“ mehr erlebten, die sie symbolisch in die Welt der Männer einführen. Fehlende väterliche Präsenz und zu starke Mutterbindungen führten dazu, dass Männer emotional unreif blieben und „Mutter-söhnchen“ würden, die Mühe hätten, sich abzugrenzen und Verantwortung zu übernehmen. Die Erziehung durch überwiegend weibliche Bezugspersonen – insbesondere in Schule und Familie – produziere, so Philipp, Männer, die „ihre Emotionen unterdrücken“ und keinen gesunden Umgang mit Gefühlen lernen.

Diese Defizite in der Sozialisation schlagen sich nach Philipp insbesondere in Beziehungs- und Sexualkontexten nieder. Probleme in Partnerschaften und Sexualität deutet Philipp als Symptome mangelnder „Mannwerdung“. Männer, die ihren „biologischen Sinn“ nicht erfüllen könnten, etwa weil sie „nicht in der Lage sind, Frauen anzusprechen oder Beziehungen zu führen“, begännen erst dann, sich mit ihrer Männlichkeit auseinanderzusetzen. Der Verlust von Selbstsicherheit und Durchsetzungsfähigkeit führe zu Beziehungskrisen, unfreiwilliger Partnerlosigkeit und Rückzug in digitale oder pornografische Ersatzwelten. Gleichzeitig beklagt Philipp eine wachsende emotionale Isolation unter Männern, da fehlende Männer-

gemeinschaften gegenseitige Bestärkung und emotionale Intimität verhindern.

### **Psychische und physische Manifestationen der ‚Männlichkeitskrise‘**

Aus den beschriebenen Ursachen leitet Philipp eine Reihe von psychischen und physischen Problemlagen ab. Männer seien zunehmend „verängstigt“, litten unter emotionaler Abspaltung und suchten Kompensation in Suchtverhalten – von Alkohol über Arbeit bis hin zu Pornografie. Die Entfremdung von den eigenen Gefühlen führe zu Selbstschädigung und gesundheitlichen Risiken. Die Krise der Männlichkeit manifestiere sich so nicht nur sozial, sondern auch somatisch und psychologisch, als Ausdruck einer unterdrückten Emotionalität und des Verlusts von Selbstwirksamkeit.

### **Diskussion**

Die Untersuchung von Sven Philipps Aussagen verdeutlicht, dass er die weit verbreitete These einer ‚Krise der Männlichkeit‘ nicht nur bestätigt, sondern auch eine zunehmende Verschärfung prognostiziert. Seine Diagnose stützt sich auf eigene Beobachtungen aus seiner Coachingpraxis. Er interpretiert diese Einzelfälle dabei nicht als Individualschicksale, sondern deutet sie als Anzeichen einer tiefgreifenden gesellschaftlichen Fehlentwicklung.

Ein zentrales Element seiner Argumentation ist dabei die Annahme eines einzigen, zugrunde liegenden Defizits, nämlich einem „Problem mit der Männlichkeit“. Seine Deutung von Männlichkeit verweist dabei deutlich auf die essentialistische Sichtweise, die insbesondere Ende des 18. bzw. Anfang des 19. Jahrhunderts verbreitet war (vgl. Hausen 1976): Hier wurde die Frau insofern naturalisiert, als dass sie bleibe „wie sie von der Natur geschaffen wurde“ (Durkheim 1990, 458), während der „noch vom weiblichen Geiste umfange[n] [Mann]“ (Tönnies 1979, 128) sich selbst als solcher noch konstruieren müsse. Eben diese Konstruktionsleistung werde, laut Philipp, jedoch durch die Bedingungen in modernen Gesellschaften zunehmend unmöglich, weswegen eine Krise der Männlichkeit folgerichtig die Konsequenz sein muss. Zugleich wird auch hier das von Ibled (2025) beschriebene Opfer-Narrativ deutlich, welches gesellschaftliche Transformations- und Modernisierungsprozesse als eine Form des Angriffs auf die Männlichkeit ansieht. Philipp nutzt ein ähnliches Narrativ und bietet sich selbst als Orientierungspunkt oder Wegweiser an, um in eine Form der als ursprünglich

angesehenen, starken Männlichkeit „zurück“ zu gelangen. Dabei erinnert Philipps Deutung zugleich an den von Meuser (2006) beschriebenen mythopoetischen Diskurs, bei dem die „Wiedergewinnung“ (ebd., 168) einer mythisch-ursprünglichen „Männerenergie“ (ebd.) im Fokus steht, welche in Folge der Entkopplung von Natur, Arbeit und Körperlichkeit verloren gegangen sei. In Anlehnung an Bestseller wie den *Eisenhans* von Robert Bly (1991) betont er den Wert von Initiationsriten und der Trennung von der Mutterfigur als notwendige Schritte zur Mannwerdung. Das Fehlen solcher rituellen Übergänge, eine zu starke Mutterbindung sowie der Verlust väterlicher Autorität werden von ihm als Hauptursachen einer defizitären Männlichkeitsentwicklung bezeichnet.

Bemerkenswert ist zudem die ambivalente Haltung des Coaches insbesondere bezüglich der Egalisierungsforderungen und -entwicklungen, welche in besonderem Maße durch die Frauenbewegungen vorangebracht wurden. Zwar erkennt er die Pluralisierung männlicher Lebensformen grundsätzlich als Ausdruck gesellschaftlicher Öffnung an, zugleich deutet er diese Vielfalt als Ursache einer kollektiven Überforderung. Indem er Männern die Fähigkeit abspricht, mit widersprüchlichen Rollenerwartungen produktiv umzugehen, konstruiert er sie als fragil und wenig anpassungsfähig gegenüber sozialen Veränderungen. Diese Zuschreibung steht im Widerspruch zu seinem eigenen Anspruch, Männer zu stärken und zu autonomem Handeln zu befähigen. Vielmehr reproduziert sie das Bild einer männlichen Subjektivität, die nur unter stabilen, eindeutig definierten Bedingungen existenzfähig ist. Damit trägt Philipp selbst zu einer diskursiven Verengung von Männlichkeit bei, die die Vielfalt möglicher männlicher Selbstentwürfe als potenzielle Bedrohung rahmt, statt sie konsequent als Ressource zu begreifen. Hier zeigt sich ein paradoxer Mechanismus diskursiver Selbstverwirklichung, wie ihn Kumkar (2025) für den Polarisierungsdiskurs beschrieben hat: Während empirisch-soziologisch umstritten ist, ob überhaupt von einer kollektiven Krise der Männlichkeit gesprochen werden kann (vgl. Bereswill 2025; Meuser 2010), entfaltet die Krisendiagnose dennoch massive diskursive Wirkung. In analoger Weise lässt sich formulieren: Die Erkenntnis, dass wir nach Maßgaben der Forschung keine einheitliche Krise der Männlichkeit erleben, hilft den Menschen nichts, solange sie ihre Männlichkeit in den Momenten, in denen sie ‚der Männlichkeit‘ begegnen, ebenso zutreffend als in der Krise erleben. Akteure wie Männlichkeitscoaches tragen dazu bei, diese diskursive Realität herzustellen und zu stabilisieren, indem sie individuelle Unsicherheiten als Symptome einer allgemeinen Männlichkeitskrise rahmen. Auf diese Weise öffnet sich auch der

Raum für die ökonomischen Verwertung des Deutungsangebots einer Krise, was sich auf die provokante Formel ‚Krise behaupten, Coaching verkaufen‘ zuspitzen lässt.

## Fazit

Die vorliegende Arbeit untersuchte, wie der Männlichkeitscoach Sven Philipp die medial debattierte ‚Krise der Männlichkeit‘ deutet, auf welche Ursachen er diese zurückführt und welche Lösungen er anbietet. Hierfür wurden öffentlich zugängliche Aussagen des Coaches – darunter YouTube-Videos, Blogbeiträge und Auftritte in öffentlich-rechtlichen Formaten – mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet.

Die Analyse zeigt, dass Philipp die Krisendiagnose ausdrücklich bestätigt und ihr eine zunehmende Verschärfung zuschreibt. Dabei subsumiert er ein breites Spektrum individueller Problemlagen – von Beziehungsschwierigkeiten über berufliche Unzufriedenheit bis zu psychischen Belastungen – unter dem Label einer umfassenden Männlichkeitskrise. Seine Deutung folgt dem von Meuser (2006) beschriebenen mythopoetischen Diskurs: Er geht von einer authentischen, ursprünglichen Männlichkeit aus, die durch Modernisierung, fehlende Initiationsriten und feminisierte Sozialisationsbedingungen verloren gegangen sei. Als Hauptursachen benennt er abwesende Väter, überbehütende Mütter, feministische Geschlechterdiskurse und die Entkopplung von Natur und Körperlichkeit. Seine Lösungen sind ausschließlich individuell: Coaching, Selbstreflexion und die Rückgewinnung männlicher Authentizität.

Für zukünftige Forschung wäre der Einbezug weiterer Männlichkeitscoaches und die Differenzierung ihrer Positionen ein interessanter Ausgangspunkt. Auch könnte untersucht werden, wie verschiedene Milieus auf das Männlichkeitskrisenszenario reagieren und welche Rolle dabei weibliche Akteurinnen spielen – etwa im Phänomen der sogenannten Trad-Wives, in dem junge Frauen den vermeintlichen Niedergang traditioneller Männlichkeit medienwirksam beklagen.

## Quellenverzeichnis

Aigner, John. 2023. „John Aigner“. Mannsvolk – Coaching für Kerle. Letzter Zugriff am 12.08.2023. <https://mannsvolk.net/johnaigner/>.

Beck-Gernsheim, Elisabeth. 2008. „Vom ‚Dasein für andere‘ zum Anspruch auf ein Stück ‚eigenes Leben‘. Individualisierungsprozesse im

- weiblichen Lebenszusammenhang". In *Geschlechterdifferenzen – Geschlechterdifferenzierungen*, herausgegeben von Sylvia Marlene Wilz, S. 19-61. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Beck, Ulrich und Christoph Lau. 2005. „Theorie und Empirie reflexiver Modernisierung: Von der Notwendigkeit und den Schwierigkeiten, einen historischen Gesellschaftswandel innerhalb der Moderne zu beobachten und zu begreifen". *Soziale Welt* 56, 107-135. Baden-Baden: Nomos-Verlag.
- Behnke, Cornelia, Diana Lengersdorf und Michael Meuser. 2013. „Egalitätsansprüche vs. Selbstverständlichkeiten: Unterschiedliche Rahmungen väterlichen Engagements bei Paaren aus den westlichen und den östlichen Bundesländern". In *Paare und Ungleichheit(en): Eine Verhältnisbestimmung*, herausgegeben von Alessandra Rusconi, Christine Wimbauer, Mona Motakef, Beate Kortendiek und Peter A. Berger S. 192-209. Opladen: Barbara Budrich Verlag.
- Bereswill, Mechthild. 2025. „Männer und Männlichkeiten". In *Soziologische Basics. Eine Einführung für pädagogische und soziale Berufe. 4. Auflage*, herausgegeben von Albert Scherr und Stefan Müller. Wiesbaden: Springer VS.
- Berg, Charles und Marianne Milmeister. 2008. „Im Dialog mit den Daten das eigene Erzählen der Geschichte finden. Über die Kodierverfahren der Grounded-Theory-Methodologie". In *Grounded Theory Reader*, herausgegeben von Günther May und Katja Mruck, S. 303-332. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Berger, Peter, Brigitte Berger und Hansfried Kellner. 1987. *Das Unbehagen in der Modernität*. Frankfurt a. M.: Campus-Verlag.
- Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. 2023. *Eheschließungen und rohe Eheschließungsziffer in Deutschland (1841-2020)*. Letzter Zugriff am 20.04.2026. <https://www.bib.bund.de/DE/Fakten/Fakt/L101-Eheschliessungen-ab-1841.html>.
- Bly, Robert 1991. *Eisenhans. Ein Buch über Männer*. München: Kindler-Verlag.
- Bourdieu, Pierre. 1997. „Die männliche Herrschaft". In *Ein alltägliches Spiel. Geschlechterkonstruktion in der sozialen Praxis*, herausgegeben von Irene Dölling und Beate Kraus, S. 153-217. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

- Burkart, Günter. 2007. „Eine Kultur des Zweifels: Kinderlosigkeit und die Zukunft der Familie“. In *Ein Leben ohne Kinder. Kinderlosigkeit in Deutschland*, herausgegeben von Dirk Konietzka und Michaela Kreyenfeld, S. 401-423. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- . 2014. „Liebe im Kapitalismus zwischen Geschlechtergleichheit und Marktorientierung“. *Gender – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft* Nr. 2, S. 85-101. Opladen: Barbara Budrich Verlag.
- Connell, Raewyn. 2015. *Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten*. Bd. 8 in *Geschlecht und Gesellschaft*. 4. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag.
- Dörre, Klaus. 2010. „Prekariat“. In *Lexikon der Politikwissenschaft. Theorien, Methoden und Begriffe*. Bd. 2, S. 849-850. München: Beck-Verlag.
- Durkheim, Emile. 1990. *Der Selbstmord*. Übersetzt von Hanne Herkommer und Sebastian Herkommer, 3. Auflage. Frankfurt a. M.: Suhrkamp-Verlag.
- Funk, M. 2025. „Männlichkeit: Die stille Krise der Männer – und warum sie jetzt eine neue Sprache brauchen“. Die Welt, 29.09.2025. <https://www.welt.de/kultur/plus68c3e876a308247a75b235e9/Maennlichkeit-Die-stille-Krise-der-Maenner-und-warum-sie-jetzt-eine-neue-Sprache-brauchen.html>.
- Georg, Eva. 2020. *Das therapeutisierte Subjekt: Arbeiten am Selbst in Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Band 6. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Giddens, Anthony. 1993. *Wandel der Intimität. Sexualität, Liebe und Erotik in modernen Gesellschaften*. Frankfurt a. M.: Fischer-Verlag.
- Goffman, Erving. 2001 [1977]. „Das Arrangement der Geschlechter.“ In *Interaktion und Geschlecht*, 2. Auflage, Band 3: S. 105-158. Frankfurt a. M./New York: Campus-Verlag.
- Groll, Tina. 2010. „Wir erleben den Niedergang des Mannes“. Zeit Online, 23.03.2010. [https://www.zeit.de/karriere/2010-03/gleichstellungsdebatte-niedergang-maenner?utm\\_referrer=https%3A%2F%2F](https://www.zeit.de/karriere/2010-03/gleichstellungsdebatte-niedergang-maenner?utm_referrer=https%3A%2F%2F)
- Hausen, Karin. 1976. Die Polarisierung der Geschlechtscharaktere. Eine Spiegelung der Dissoziation von Erwerbs- und Familienleben. In *Sozialgeschichte der Familie in der Neuzeit Europas*, herausgegeben von Werner Conze, S. 363-393. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Heilmann, Andreas und Sylka Scholz. 2017. „Caring Masculinities – gesellschaftliche Transformationspotentiale fürsorglicher Männlichkeiten?“ *Feministische Studien* 35 (Nr. 2): S. 345-353. Paderborn: DeGruyter Verlag. <https://doi.org/10.1515/fs-2017-0036>.
- Horlacher, Stefan, Bettina Jansen und Wieland Schwanebeck. 2016. „Einleitung“. In *Männlichkeit. Ein interdisziplinäres Handbuch*, herausgegeben von dies., S. 1-8. Stuttgart: J.B. Metzler.
- Ibled, Carla. 2025. "‘Founder as Victim, Founder as God’: Peter Thiel, Elon Musk and the Two Bodies of the Entrepreneur." *Journal of Cultural Economy* 18 (5): S. 629–49. [doi:10.1080/17530350.2025.2471602](https://doi.org/10.1080/17530350.2025.2471602).
- ICF (International Coaching Federation). 2020. "Executive Summary". ICF Global Coaching Study. Letzter Zugriff am 12.08.2023. [https://www.coachfederation.de/in-fonews/newsdetails.html?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=1082&cHash=4e8e8558be9f8209fe03c8a537aa9f3d](https://www.coachfederation.de/in-fonews/newsdetails.html?tx_news_pi1%5Bnews%5D=1082&cHash=4e8e8558be9f8209fe03c8a537aa9f3d).
- Krieger und Frauenverstehrer*. 2023. Caroline Büchele und Frank Müller/Carolin Mayer. Deutschland: Arte, Doppelplusultra, RBB Fernsehen, RBB/Arte, Rundfunk Berlin-Brandenburg.
- Kumkar, Nils C. 2025. *Polarisierung: Die Ordnung der Politik*. Berlin: Suhrkamp.
- Kurz-Scherf, Ingrid. (2007). Soziabilität – auf der Suche nach neuen Leitbildern der Arbeits- und Geschlechterpolitik. In *Arbeit und Geschlecht im Umbruch der modernen Gesellschaft. Forschung im Dialog*, herausgegeben von Brigitte Aulenbacher, Maria Funder, Heike Jacobsen und Susanne Völker. Geschlecht und Gesellschaft, Band 40. S. 269-284. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lefdahl-Davis, Erin M., Levi Huffman, Jackie Stancil, Alexandra J. Alayan. 2018. "The impact of life coaching on undergraduate students: A multi-layer analysis of coaching outcomes". *International Journal of Evidence-Based Coaching and Mentoring*, Vol. 16 (2), S. 69-83. <https://doi.org/10.1080/17530350.2025.2471602>.
- Mayer-Ahuja, N. (2019). „Normalarbeitsverhältnis“- Ein langer Abschied oder: Zeit für einen neuen Aufbruch?“ In *Sozialstaat unter Zugzwang? Zwischen Reform und radikaler Neuorientierung*, herausgegeben von A. Doris Baumgartner und Beat Fux, S. 165-186. Wiesbaden: Springer VS.

- Mayring, Philipp. 2008. *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 10. Auflage. Weinheim/Basel: Beltz-Verlag.
- o.A. 2023. „Das Team von Männlichkeit Stärken“. Männlichkeit Stärken. Letzter Zugriff am 12.08.2023. <https://www.maennlichkeit-staerken.de/team/>.
- Meuser, Michael. 2005. „Vom Ernährer der Familie zum ‚involvierten‘ Vater? Zur ambivalenten Modernisierung von Männlichkeit“. *Figurationen*, 6(2), S. 91-106. Göttingen/Köln: Vandenhoeck und Ruprecht/Böhlau Verlage. <https://doi.org/10.7788/figurationen.2005.6.2.91>.
- . 2006. *Geschlecht und Männlichkeit. Soziologische Theorie und kulturelle Deutungsmuster*. 3. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- . 2010. Geschlecht, Macht, Männlichkeit – Strukturwandel von Erwerbsarbeit und hegemoniale Männlichkeit. In *Erwägen, Wissen, Ethik*, Bd. 21, Heft 3, S. 325-336. Stuttgart: Lucius-Lucius Verlag.
- . 2025. „Hegemoniale Männlichkeit – Leitkategorie oder überholtes Konzept der Männlichkeitsforschung?“ In *Geschlecht und Gerechtigkeit. Aktuelle Perspektiven auf die Entstehung, Reproduktion und Transformation geschlechtlicher Ungleichheiten*, herausgegeben von Lena Weber, Julia Gruhlich, Antje Langer und Claudia Mahs. Wiesbaden: Springer VS.
- und Sylka Scholz. 2011. „Krise oder Strukturwandel hegemonialer Männlichkeit?“ In *In der Krise? Männlichkeiten im 21. Jahrhundert. Forum für Frauen- und Geschlechterforschung*, Bd. 31, S. 56-79. Münster: Westfälisches Dampfboot.
- Möller, Kurt. 2012. „Männlichkeit, Mannhaftigkeit und Mannbarkeit: Wie aus Jungen Männer werden“. Aus Politik und Zeitgeschichte: Mannsbilder, 2012. Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/144861/maennlichkeit-mannhaftigkeit-und-mannbarkeit-wie-aus-jungen-maenner-werden/>.
- Mückenberger, Ulrich. 1989. „Der Wandel des Normalarbeitsverhältnisses unter Bedingungen einer Krise der Normalität“. *Gewerkschaftliche Monatshefte*, 4. Jg., S. 211-223, Köln: Bund-Verlag.
- . 2010. „Krise des Normalarbeitsverhältnisses – ein Umbauprogramm“. *Zeitschrift für Sozialreform* 2010, Band 56, Heft 4, S. 403-420, Stuttgart: Lucius & Lucius Verlag. <https://doi.org/10.1515/zsr-2010-0404>.

- Peuckert, Rüdiger. 2019. Pluralisierung der Lebensformen in der Bundesrepublik Deutschland: ein einführender Überblick. In *Familienformen im sozialen Wandel*. Uni-Taschenbücher, Vol. 1607 (9. Auflage), Wiesbaden: Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-322-85601-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-322-85601-2_2).
- Philipp, Sven. 2023a. Selbstvertrauen stärken und attraktiver werden. In 4 famosen Schritten in deine Männlichkeit kommen. *Männlichkeit Stärken*. Letzter Zugriff am 12.08.2023. <https://www.maennlichkeit-staerken.de/mann-sein/selbstvertrauen-staerken-und-attraktiver-werden/>.
- . 2023b. „Männlichkeit stärken“. YouTube-Kanalseite. Letzter Zugriff am 01.09.2023. <https://www.youtube.com/@Mannlichkeitstarken>.
- Reimann, Christoph. 2025. „Fragile Maskulinität: Ist die Krise der Männlichkeit eine Folge verfehlter Gleichstellung?“ *Deutschlandfunk*. Deutschlandradio. 23.08.2025. <https://www.deutschlandfunk.de/krise-der-maennlichkeit-folge-verfehlter-gleichstellung-schoelper-vs-braslavsky-100.html>.
- Scholz, Sylka. 2018. „Abschied von der mutterzentrierten Kleinfamilie? Die Pluralisierung von Familienformen und kulturellen Leitbildern im Kontext von gleichgeschlechtlicher und/oder assistierter Elternschaft“. In *Leihmutterschaft und Familie. Impulse aus Recht, Theologie und Medizin*, herausgegeben von Edward Schramm und Michael Wermke, S. 37-56. Berlin: Springer Nature Verlag.
- Tönnies, Ferdinand. 1979. *Gemeinschaft und Gesellschaft: Grundbegriffe der reinen Soziologie* (8. Auflage). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Ulubaev, Isa. 2023. „masteryourmind\_mmxvi“. Instagramprofil. Letzter Zugriff am 12.08.2023. [https://www.instagram.com/masteryourmind\\_mmxvi](https://www.instagram.com/masteryourmind_mmxvi).
- „Wann ist ein Mann ein Mann? – Männlichkeit im Wandel. Livetalk mit Susanne Kaiser, Silvia Krumm, Christoph May, Tobias Haberl & Sven Philipp. Moderiert von Simon Vogt.“ 2023. *Arte Re: Saloon – Der Livetalk*. Deutschland: Arte, ARD, Hessischer Rundfunk.
- Zeppenfeld, B. 2025. „Wichtigste Selfcare-Trends in Deutschland nach Anstieg des Suchvolumens 2025“. Statista, Chart 01.06.2025. Letzter Zugriff am 12.10.2025. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1623332/umfrage/wichtigste-selfcare-trends/>.

## **Autorin**

Sophia Boldt (sie/ihr), M.A., absolvierte den Masterstudiengang Soziologie an der FernUniversität in Hagen und erwarb ihren Bachelor in Soziologie an der Universität Heidelberg. Ihre Masterarbeit, die als Grundlage für diesen Artikel dient, entstand im Forschungsbereich „Soziologische Gegenwartsdiagnosen“ am Institut für Soziologie der FernUniversität Hagen unter der Leitung von Prof. Dr. Uwe Vormbusch. Sophia Boldt ist als systemische Paartherapeutin in eigener Praxis in Heidelberg tätig.

Weitere Informationen unter: <https://sophia-boldt.de/>