südostasien
Zeitschrift für Politik • Kultur • Dialog

2 | 2025, Indonesien,
Autor*in: Ayu Purwaningsih

Mit allen Sinnen für gesunde Männlichkeit



Viral gegangen: Dhamang Pangariban kocht für seine Frau, dokumentiert es auf Instagram und ermutigt damit Männer zu neuen Rollenbildern. @ Dhamang Pangaribawan

Indonesien: Mithilfe sozialer Medien stellen sich Menschen der Herrschaft traditioneller Maskulinität entgegen.

Auf den ersten Blick erscheint das Instagram-Konto von Dhamang Pangaribawan wie ein Koch-Channel. Seine kurzen Videos dauern weniger als eine Minute. Zu sehen ist ein Mann mit langen Haaren und legerer Kleidung, der für seine Frau kocht. Er beginnt jedes Video mit den Worten: „Was kann ich für dich kochen, mein Schatz?“

Die Aufmerksamkeit der Zuschauer wird nicht nur durch das Rezept, sondern auch durch die unterschwellige Botschaft geweckt. Diese lautet, dass Männer in der Küche sein *können* oder *sollten*. „Ich habe lange Haare und ich liebe schwere Musik. Aber ich kann trotzdem kochen und meiner Frau das Essen servieren“, sagte Pangaribawan. „Maskulinität sollte kein Grund sein, sich vor Hausarbeit zu drücken.“

Der auf Bali lebende Pangaribawan ist im Alltag kein Koch, sondern 3D-Charakter-Modellierer und Texturkünstler. Aus seiner Küche heraus führt er via soziale Medien den Kampf gegen toxische Männlichkeit, die das Leben vieler indonesischer Männer – und Frauen – noch immer beherrscht.

Kochen als Geschlechtersymbol

Die Idee für die Koch-Videos basiert weder auf algorithmischen Berechnungen noch auf Branding-Strategien. „Es hat mit Gesprächen zwischen meiner Frau und mir zu Hause angefangen, in denen es um Gleichberechtigung und geteilte Rollen ging“, sagt er. Doch als eines seiner Kochvideos viral ging, sah er seine Chance: „Kochen ist ein starkes Geschlechtersymbol. Da die Hausarbeit seit Langem als ‚Frauensache‘ betrachtet wird, habe ich diese Gelegenheit genutzt, um die Gleichberechtigung anzusprechen.“



„Was kann ich für dich kochen, mein Schatz?“ so beginnen Dhamang Pangaribans beliebte Videos @ Dhamang Pangaribawan

Allmählich begann seine Botschaft, die Küchen seiner männlichen Anhänger zu erreichen. Seine Freunde fingen an den Preis von Chilis zu kennen, einkaufen zu gehen und sogar in der Küche zu

helfen. Pangaribawan sagt, viele seiner Kollegen fühlten sich ausschließlich fürs Geld verdienen (‚Ernährer sein') zuständig. „Sie sind der Meinung, dass Kinderbetreuung nur eine Aufgabe für Frauen ist", sagt er. „Ein weiteres Problem ist, dass auch Männer einen Raum zum Sprechen und Mitteilen brauchen. Aufgrund von Ego, Stolz und gesellschaftlichen Erwartungen behalten sie jedoch alles für sich."

Dies, so erklärt er, führe zu einem umfassenderen Problem: schlechter psychischer Gesundheit bei Männern – manchmal mit tragischen Folgen. Er beschrieb das Phänomen der „Einsamkeitskrise unter Männern" („Lonely Male Epidemic") in Bali, wo Männer unter extremem Druck stehen. Manche würden ihrem Leben selbst ein Ende setzen, sagt Pangaribawan, „weil sie kein emotionales Ventil haben. Sie können nicht einmal ihre emotionalen Belastungen mit ihren Frauen teilen."

Macht, Gewalt und legitimierte Herrschaft

Pangaribawan zufolge ist toxische Maskulinität direkt mit häuslicher Gewalt verbunden. Wenn Maskulinität mit Überlegenheit gleichgesetzt wird, dann treibt sie Männer zum Dominieren und Bezwingen – sogar durch Gewalt. „Dennoch betrachtet die Gesellschaft dies als eine private und familiäre Angelegenheit, in die man sich nicht einmischen sollte. Das ist gefährlich," sagt er.

Er weist auch darauf hin, dass selbst, wenn der Mann offensichtlich im Unrecht ist, in Fällen von Untreue immer noch die Frauen beschuldigt würden. Was noch schlimmer sei, sagte er, sei, dass selbst die Frauen dieses Narrativ oft unbewusst aufrechterhalten, indem sie Frauen, die kochen und sich um das Haus kümmern, als „ideale Frauen" loben und jene, die weniger traditionellen Rollen folgen, verspotten.

Pangaribawan zufolge werden männliche Stimmen mehr gehört als weibliche – auch wenn es um Gleichheit geht. „Daher bin ich der Meinung, dass Männer sich beteiligen müssen, um dieses Thema anzusprechen. Wenn ich mit meinen männlichen Freunden über Feminismus spreche, könnten sie mir zuhören. Aber wenn meine Frau dasselbe sagt, würden sie sie vielleicht abtun."

Mit seinem Koch-Content nimmt Pangaribawan seine Rolle als Verbündeter im Kampf für die Gleichstellung der Geschlechter wahr. Er erwähnt auch, dass neben seinem eigenen viele weitere Accounts in den sozialen Medien, wie zum Beispiel die der Allianz der neuen Männer (ALLB), eine wichtige Rolle gespielt hätten, die Gesellschaft über den Abbau toxischer Maskulinität aufzuklären.

Gemeinsam für neue Narrative

Nur Hasyim, Mitglied von ALB, ist als Autor, Geschlechter-Aktivist und Dozent an der Walisongo State Islamic University in Semarang tätig. ALB bringe Menschen zusammen, so Hasyim, um über die seit ihrer Kindheit ‚hergestellte' Maskulinität, Gewalt erzeugende soziale und kulturelle Strukturen, sowie die aktive Rolle, die Männer bei der Auflösung der Geschlechterbeherrschung spielen können, nachzudenken.



Als Mitglied der Allianz der neuen Männer kooperiert Nur Hasyim mit mehreren Frauenorganisationen @ Nur Hasyim

Hasyim zufolge sind Männer von kleinauf darauf geprägt, die Verletzung der körperlichen Autonomie von Frauen zu normalisieren. „Jungen wird selten etwas über Einwilligung beigebracht“, sagt er. „Das führt dazu, dass sie aufwachsen, ohne die Bedeutung des Respekts gegenüber den körperlichen Grenzen und der physischen Unversehrtheit von Frauen zu verstehen.“ Er fügt hinzu, dass diese Unwissenheit zu hohen Raten sexueller und häuslicher Gewalt beitrage.

„In Alumni-Gruppen oder Treffs, in denen sexistische Witze und frauenfeindliche Kommentare an der Tagesordnung sind, haben viele Männer das Gefühl, ihr ‚männliches Image‘ aufrechterhalten zu müssen, um dazuzugehören.“ In Kooperationen mit Frauenorganisationen und anderen Instituten entwickelt ALB deshalb Bildungsmaterialien zu den Themen Maskulinität und Gleichberechtigung.

Räume der Transformation

Auch andere männliche Influencer auf Instagram sprechen sich gegen toxische Maskulinität aus. Einer davon ist @lawan_toxicmasculinity, der vom Psychologen Yovinus Guntur betrieben wird. Er verfolgt einen lehrreichen und empathischen Ansatz, um toxische maskuline Ideale wie das Verbot des Weinens, den Druck, ein ‚Ernährer‘ zu sein, und die Gewohnheit, Gefühle zu verdrängen, aufzulösen.

Andere Accounts wie @masculinrepair und @laki_laki_feminis haben zwar weniger Follower, entwickeln sich aber ebenfalls zu Räumen, in denen junge Männer mehr über Geschlechterrollen, Privilegien und den Aufbau gesünderer, gerechter Beziehungen lernen können.

„Auch Männer sind Opfer dieses Systems“

Die Autorin und Genderaktivistin Kalis Mardiasih betont, es sei entscheidend, dass Männer, die sich dieser Probleme bereits bewusst seien, ihre Stimme erhöben, da ihre Stimmen in einem zutiefst patriarchalen System oft mehr gehört würden. „Es ist ironisch, aber die Stimmen von Männern werden oft als legitimer betrachtet, wenn es um Feminismus geht“, sagte sie.



„Diese alten Männer tun so als ob sie für ihre Familien sorgten, dabei lassen sie sich sogar ihren Kaffee von ihren Frauen kochen.“ @ Kalis Mardiasih

Diese progressiven Accounts stellen sich einer Welle frauenfeindlicher Inhalte entgegen, die viral gehen und oft als Ausdruck ‚echter Männlichkeit‘, zum Teil in religiöse und nationalistische Rhetorik verpackt, auftreten. Ein anschauliches Beispiel dafür ist Andrew Tate, der ein Image von dominanter, aggressiver und frauenfeindlicher Männlichkeit fördert. Laut Mardiasih hat sich sein Einfluss auch in Indonesien verbreitet, wo lokale Content– Creator ähnliche Werte reproduzieren – auch auf vulgäre Weise.

Sie beschreibt diese Situation als „Tsunami der toxischen Maskulinität“, eine massive Identitätskrise der Männer, die sich fühlen, als würden sie die Kontrolle über eine sich wandelnde Welt verlieren. „Viele dieser Creator sind sich gar nicht bewusst, dass sie strukturelle Gewalt verbreiten. Sie glauben, dass sie Männer nur dazu motivieren, ‚Führungskräfte‘ zu werden“, sagt sie. Tatsächlich verstärken solche Narrative bestehende Herrschaftsmuster, marginalisieren Frauen und können Gewalt fördern.

Inmitten dieser Entwicklung werden Männerstimmen, die alte Normen in Frage stellen, umso wichtiger. „Auch Männer sind Opfer dieses Systems“, erklärt Mardiasih. „Ihnen wird nicht beigebracht, ihre eigenen Emotionen zu erkennen. Am Ende sind sie isoliert, gestresst und können sich selbst oder anderen schaden.“

Toxische Maskulinität in militärischer Kultur

Alle drei – Pangaribawan, Hasyim und Mardiasih – sind sich einig, dass toxische Maskulinität tief in politischen und militärischen Symbolen Indonesiens verwurzelt ist. Männliche Herrschaft zeigt sich auch in staatlichen Maßnahmen, in einem Regierungshandeln, das Mensch und Umwelt ausbeutet und dabei Fürsorge und Mitgefühl vernachlässigt.

„Nach ihrer Amtseinführung werden neue Gouverneure an die Militärakademie in Magelang geschickt, wo sie Armeeuniformen tragen müssen. Diese Zeremonie symbolisiert: Unser Land ist

stolz auf Muskeln und Waffen, mehr als auf Empathie und soziale Fürsorge“, sagt Mardiasih.



Genderaktivistin Kalis Mardiasih wird laut, weil auch im Geschlechter-Diskurs oft die Stimmen der Männer mehr gehört werden @ Kalis Mardiasih

Unter der aktuellen Regierung sei diese Form der toxischen Maskulinität noch sichtbarer geworden, fügte sie hinzu. „Schaut euch Prabowo Subiantos Kabinett an – voller alter Männer, die über Bergbau und Ressourcenausbeutung reden, ohne Perspektive auf Fürsorge oder Nachhaltigkeit. Das ist nicht nur maskuliner Stil – das ist ausbeuterische Maskulinität.“

Hoffnung und Lösungen im Kampf gegen toxische Maskulinität

Obwohl sich immer mehr Social-Media-Accounts gegen toxische Männlichkeit aussprechen, räumt Mardiasih ein, dass diese Stimmen nicht immer positiv aufgenommen werden. Dennoch glaubt sie, dass jede Stimme für Gleichberechtigung kleine Kreise des Wandels inspirieren kann.

Sie drängt darauf, dass die Lehre der Geschlechtergleichberechtigung so früh wie möglich beginnen muss – zu Hause, in der Schule und in Glaubensgemeinschaften. „Ansonsten wird die kommende Generation im selben Zyklus aufwachsen: Den Männern wird beigebracht, zu ‚ernähren‘, die Frauen werden dazu erzogen, zu dienen, und die Gesellschaft wird diese Ungleichheit weiter normalisieren“, sagte sie.

Pangaribawan glaubt, dass der Wandel mit kleinen Schritten beginnen muss – vom Kochen und dem Austausch über Gefühle am Esstisch bis hin zur Erkenntnis, dass Mannsein nicht Überlegenheit, sondern Gleichberechtigung bedeutet.

„Als Männer müssen wir anfangen zu reden, zuzuhören und einen Raum zu schaffen“, so Pangaribawan. „Denn wenn wir schweigen, werden wir Teil des Systems, das toxische Männlichkeit fördert. Wir müssen die patriarchalen Muster für das Gemeinwohl auflösen.“

Übersetzung aus dem Englischen von: Mustafa Kurşun

Autor:in

Ayu Purwaningsih

Ayu Purwaningsih ist die erste Preisträgerin des „Journalism for Tolerance Prize“ der International Federation of Journalists (IFJ) in Südostasien 2003 und 2004. Sie ist Absolventin der DW Akademie International Media Studies. Ayu ist außerdem eine international zertifizierte Journalismus-Ausbilderin. Sie bildet viele Frauen in Indonesien zu Journalistinnen und Kameraleuten aus. Frauen sind in den indonesischen Medien extrem unterrepräsentiert. Ayu konzentriert sich in ihrer Berichterstattung auf Extremismus, Minderheiten und die Umwelt.



Dieser Text erscheint unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.