

Der moderne Mann

Gesundheitsbewusster Teilzeiter

Der Weg zum «neuen Mann» ist steinig. Nicht nur, weil das Ausbrechen aus dem Rollenkäfig für den Einzelnen ein schmerzhafter, harziger Prozess ist. Auch die Gesellschaft muss umdenken; das gilt auch für die Medizin.

Jürg Lendenmann

Erst ein Bruchteil der Männer hat gemerkt, wie überholt das Männerbild ist, dem sie nacheifern – eine Erkenntnis, die den meisten nicht in den Schoss gefallen sein dürfte. Denn Mann findet oft erst nach einem Arbeitsplatzverlust, Unfall oder einem anderen schmerzhaften Einschnitt in seinem Leben heraus, wie fatal die einseitige Ausrichtung auf Leistung und Erwerb sein kann. Wer viel leistet, hat zwar gute Aussichten, Geld und Macht zu mehren, und

wer sich besonders «männlich» verhält – draufgängerisch ist, keinen Schmerz kennt und die Regeln und Riten von Männerbünden verinnerlicht –, erntet Anerkennung von Gleichgesinnten. Doch ein «richtiger Mann» zu sein, kann (auch) der Gesundheit schaden.

Ausbruch mit Hindernissen

Im Verlauf des Heranwachens lernt Mann (geschlechterspezifische Sozialisation), viele seiner Eigenschaften und

Potenziale zu verdrängen – Wesensmerkmale wie emotional, weich, sanft, einfühlsam, gefühlsbetont, abhängig, unterordnend, verständnisvoll oder herzlich, die feminin geprägt sind.

Entscheidet sich ein Mann, aus seinem Rollenkäfig auszubrechen, wird er merken, wie schmerzhaft und langwierig dieser Prozess sein kann, denn er schliesst Loslassen von Liebgewonnenem, Vertrautem mit ein. In dieser Umbruchphase kann die Begleitung durch psychologisch geschulte Fachleute aber auch der Austausch mit Schicksalsgefährten sehr hilfreich sein, seine neue Stellung in Gesellschaft, Partnerschaft und Familie zu finden (Adressen siehe Artikel «Gut zu wissen» Seite XX).

Medizin mit Lücken

Nicht nur für den Einzelnen, auch für die Gesellschaft bleibt auf dem Weg zur Gleichstellung der Geschlechter viel zu tun. Das gilt auch für die Medizin: Wie Prof. Dr. med. Hans-Uwe Eickenberg aufgezeigt hat, gibt es gravierende Forschungslücken bei vielen Gesundheitsfragen bei Männern, mit denen sich noch kaum jemand befasst hat. Diplom-Psychologe Thomas Altgeld weist auf ein anderes Ungleichgewicht hin: «Geschlechtsspezifische Angebote für Männer werden kaum forciert. Die heutige Angebotsstruktur im Präventionsbereich bedient Themen und Angebotsformen, die für Frauen deutlich attraktiver sind als für Männer.»



Drei Blicke in die Zukunft

Was erwartet die Männer in den nächsten Jahren und was sollen sie tun? Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller, Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich: «Wir werden auf allen Ebenen eine Flexibilisierung sehen. Das kann zwar Chancen beinhalten, ob Menschen jedoch mit sich und mit der grösseren Flexibilität und Freiheit auch umgehen können, wird entscheidend sein. Männer, die in der Lage sind, solche Potenziale auszunutzen, werden es gut haben. Die anderen könnten jedoch Probleme bekommen. Alle Untersuchungen zeigen, dass es schon heute einen sozialen Graben gibt. Diejenigen, die ihr Gesundheitskapital verinnerlicht haben und für sich eine Perspektive entwickeln, befinden sich in

den eher bildungsnahen Schichten. Je bildungsferner, desto mehr Risikofaktoren und desto schwieriger wird es. Das macht sich übrigens schon heute in der Lebenserwartung zwischen diesen beiden Gruppen bemerkbar. Wir wollen nicht, dass in der Schweiz eine Zweidrittelgesellschaft entsteht. Das wird in Zukunft die grosse Herausforderung.»

Markus Theunert, lic. phil. I, männerpolitischer Pionier und Praktiker: «Die ganzen Leistungsanforderungen – Erwerbsdruck, Produktivitätsdruck, Verfügbarkeitsdruck – werden weiter steigen. Wir werden noch mehr anpacken müssen und mehr Männer werden vorzeitig aus dem Erwerbsprozess rausfallen. Ich hoffe, die Männer merken: «Dass ich mich so einseitig entwickelt habe, ist weder naturgegeben noch mein Fehler, sondern ist ein

Sozialisierungseffekt. Ich habe keine Lust mehr, den Rollenerwartungen an einen richtigen Kerl zu entsprechen, und dass sie beginnen, lebensfreundlichere Modelle des Mann-Seins zu entwickeln.»

Corinna Mühlhausen, Trend- und Zukunftsforscherin: «Für die Zukunft erwarten wir, dass das Interesse von Männern an ihrem Körper, seinem Aussehen und seiner Fitness weiter zunimmt. Und in der Folge auch das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Sport, Ernährung sowie Prävention und dem eigenen Gesundheitszustand wächst. Freuen wir uns auf einen gesundheitsbewussten «neuen Mann».»