



Bilder von Männlichkeit – Männerthemen in der Therapie

Vortrag von Dr. med. Carlo Schmid anlässlich des Fachtages für Beratungsstellen und Sozialdienste der Klinik Schloß Falkenhof am 13.02.03

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Männer,

als ich mich in der Vorbereitung meines Einführungsvortrages mit der entsprechenden Literatur beschäftigte, bemerkte ich erst, auf was für ein umfangreiches Thema ich mich eingelassen hatte. So las ich im Spiegel vom September 01, „Männer das zerbrechliche Geschlecht“. Wie Männer gegenwärtig versuchen ihre Körperlichkeit neu zu entdecken, sich in Männergruppen outen, in permanenter Angst um ihr Alter und die Potenz, sich Ärzten hingeben, zweifelhafte Hormonpräparate schlucken, wenn sie erst einmal 50 und älter geworden sind, eine erheblich erhöhte Suchtgefährdung mitbringen, eine ausgeprägte Verdrängungsneigung haben und ein höheres Risiko mitbringen, Opfer ihrer eigenen Aggressivität zu werden.

Andererseits las ich in dem Buch „Männerdämmerung“ von W. Hollstein: ... „die Realität scheint momentan so zu sein, dass uns das Korsett traditioneller Männlichkeit nicht mehr hält“. Erfolgswang, Stärke, Konkurrenz und „Pokerface“ sind keine unbedingt erstrebenswerten Haltungen mehr. Ein verlässliches Gegenbild oder neues Erscheinungsbild gibt es aber noch nicht. Ist der Mann verunsichert? Dies bedeutet sicher auch Angst und Desorientierung.

Aber wir Männer hätten die Chancen:

- „Zum ersten Mal seit Jahrhunderten das Korsett der Männlichkeit zu lockern
- und zum ersten Mal seit Jahrhunderten die Möglichkeit zu sehen und zu erleben, wer wir wirklich sind, anstatt uns von außen definieren zu lassen, also gesellschaftlichen Zwängen und Erwartungen zu unterliegen“.

Was zeichnet aber allzu oft das fatale Ideal von Männlichkeit in unserem Alltag aus?

Nach Goldberg die sieben maskulinen Imperative:

- je weniger Schlaf ich benötige
- je mehr Schmerzen ich ertragen kann
- je mehr Alkohol ich vertrage
- je weniger ich mich darum kümmere was ich esse
- je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemanden abhängig bin
- je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke
- je weniger ich auf meinen Körper achte

desto männlicher bin ich.

Wer diese Maxime als Mann erfüllt, ist vorprogrammiert auf Abhärtung, Kampf, Verschlossenheit, emotionale Verstopfung, Egoismus, Zerstörung und Aggression. Das Dilemma von Männlichkeit ist damit klar. Es offenbart sich in folgender Alternative:

Entweder erfülle ich als Mann die maskulinen Imperative und damit meine männliche Rolle, dann aber gebe ich mich letztendlich in meiner Menschlichkeit auf; oder ich folge meinen menschlichen Bedürfnissen, dann aber gelte ich entsprechend der gesellschaftlichen Definition nicht mehr als Mann.

Die Folgen sind Stress, Konflikte, seelische und körperliche Erkrankungen und Suizid. Der amerikanische Forscher James M.O'. Neil hat die Krise von Männlichkeit in 6 großen Problemgebieten zusammengefasst:

- **eingeschränktes Gefühlsleben**
- **Homophobie**
- **Kontroll-, Macht- und Wettbewerbszwänge**
- **gehemmtes, sexuelles und affektives Verhalten**
- **Sucht nach Leistung und Erfolg**
- **Unsorgsame Gesundheitspflege**

Das bedeutet, dass Männer oft Schwierigkeiten haben, sich **emotional** frei und offen auszudrücken und auch anderen aus Angst diese Fähigkeit nicht zugestehen. Männer wollen sich emotional kontrollieren, sich nicht verletzlich zeigen, Verärgerung, Frustration, Feindseligkeit und Wut eher unterdrücken, um sich dann nicht selten explosionsartig in Aggressivität und Gewalt zu äußern. Das Korsett erlernen schon die Jungen.

Was die **Homophobie** angeht, also die männliche Angst vor Nähe zu anderen Männern, ist die heimliche Furcht dann für weiblich weich und damit schwul gehalten zu werden. Der Mann, der seine eigene Feminität oder seine Anziehungskraft auf andere Männer fürchtet, ist versucht sich und andere von seiner Heterosexualität zu überzeugen. Dies fördert das häufig bekannte Balz- und Selbstdarstellungsgehabe vieler Männer. **Kontrollen, Macht und Wettbewerbszwänge** sind Gradmesser für die eigene Männlichkeit. Daran wird bereits im Kindesalter trainiert, in dem Jungen ermutigt werden, dominant, aktiv, mächtig, aber auch kontrolliert zu sein.

Die **gehemmt-sexuellen** und **affektiven Verhaltenweisen** basieren ganz wesentlich auf der männlichen Angst, die eigenen weiblichen Seiten zuzulassen. Das verhindert Gefühle wie Sinnlichkeit, Intimität und Liebe zu anderen. So wird Sexualität eher zur Leistung und zur Dominanz.

In der **Sucht nach Leistung und Erfolg**, spiegelt sich häufig eine fast zwanghafte Notwendigkeit, es sich immer wieder von neuem zu beweisen. Und die **unsorgsame Gesundheitspflege** äußert sich darin, dass Männer häufig unzureichend entspannen, sich zu selten körperlich betätigen, zu wenig zum Arzt gehen und körperliche Warnsignale missachten.

Im folgenden möchte ich Sie etwas ausführlicher mit verschiedenen Lebenskontexten und den damit verbundenen Rollenverständnissen und Männerbildern beschäftigen:

- **der arbeitende Mann**
- **der Mann in Partnerschaft, Ehe und Familie**
- **der potente-sexuelle Mann**
- **der Gefühlsmann**
- **der Mann in Freizeit und Sport**
- **der trinkende oder drogenkonsumierende Mann, aber auch:**
- **der Mann auf dem Weg zum Mann und**
- **der Mann auf dem Weg zum „alten“ Mann**

Wenn ich dann noch etwas Zeit habe, würde ich gerne über:

- **den „neuen“ Mann sprechen**

Die Frage der Umsetzung in der Therapie möchte ich meinen Kolleginnen und Kollegen überlassen. Ich gehe davon aus, dass im Rahmen der Arbeitsgruppen und Falldarstellungen vieles bezogen auf unseren Umgang mit diesen Themen deutlich werden wird.

Der arbeitende Mann

Ich glaube, dass im Gegensatz zu der häufig formulierten Aussage, dass das Thema Nr. 1 die Sexualität wäre, Männer in unserem Kulturkreis die Arbeit als das wichtigste Kriterium für die Bestätigung ihrer Geschlechtsidentität sehen. So beherrscht das Arbeitsthema mit dem Wunsch nach Erfolg, unser Leben. Für viele Männer stellt es sogar den einzigen Lebensinhalt dar, bedeutet allzu häufig in unserer Gesellschaft ein regelrechtes Stützkorsett für die poröse Männlichkeit. Der Workaholic empfindet ein zwanghaftes Bedürfnis zu arbeiten. Doch in der Arbeit spürt er sich, weil sie seinen Selbstwert, seine Achtung und seine Bedeutung bestimmt. Außerhalb der Arbeit fühlt sich der Workaholic leer und nutzlos. Doch haben sich die Arbeitsinhalte entsprechend dem qualitativen Leistungsprofil so massiv geändert, dass gerade handwerkliche-körperliche Tätigkeiten rückläufig sind, so dass die physische Belastung im Arbeitsleben für viele Männer deutlich abgenommen hat. Dies wird übrigens auch an den rückläufigen Zahlen der Landesversicherungsanstalten zugunsten der Bundesversicherungsanstalt für Angestellte deutlich.

In seinem Buch „Mit dem Beruf verheiratet“ schreibt H. Jellouschek:

„so unterscheiden sich die heutigen Helden der Arbeitswelt sehr stark von den früheren Vorbildern. Sie reiten nicht mehr auf gepanzerten Schlachtrossen in den Kampf. Man findet sie vielmehr in der ersten Klasse des ICE

oder in der Frühmaschine einer der internationalen Fluggesellschaften. Sie tragen auch keine Rüstung mehr, nicht einmal Uniformen und doch wirken sie in ihrer Business-Einheitskleidung wie uniformierte Soldaten, deren Individualität hinter dem Dienst an irgend einer Sache verschwindet. Statt mit Schwert, Schild und Speer, sind sie mit Laptop, Handy und Leitz-Ordern ausgerüstet, die sie im Aktenkoffer verstaut haben, und so bewaffnet ziehen sie mit hoffnungsfrohen oder ängstlichen Mienen in den täglich Kampf, um Abschlüsse, Aufträge und sonstige günstige Verhandlungsergebnisse zu erzielen. Auch diese Schlachten sind meist hart und grausam und häufig hängt vieles, nicht selten sogar die berufliche Existenz, an ihrem Ausgang. So kehrt der moderne Held abends meist müde und abgekämpft nach Hause zurück und hier erwartet ihn nicht ein Happy End, denn hier wird er von den Liebsten nicht mehr mit Sehnsucht erwartet, für seine Taten bewundert und für seine Triumphe gefeiert, sondern sein Erscheinen wird, wenn überhaupt, mit enttäuschten und resignierten Mienen registriert. Weil er schon wieder so spät ist, schon wieder so ausgelaugt heim kommt, weil alles untermits wieder ohne sein Zutun erledigt werden musste, weil ohnehin nichts mehr von ihm zu erwarten ist....“

So werden Überstunden, burn out, Magengeschwüre oder Einschlafstörungen in Kauf genommen. Die Glotze zum abschalten, aber auch der Alkohol zum umschalten ist uns Männern sehr vertraut.

Der Stellenwert der Erwerbsarbeit ist für die männliche Identität so entscheidend, dass unter arbeitslosen Bedingungen Depressionen, Selbstwertkrisen, Versagensgefühle und erhöhter Alkoholkonsum gängig sind.

So ist es nicht verwunderlich, dass für viele Männer Begriffe wie Teilzeitarbeit, Jobsharing oder Erziehungsurlaub Fremdwörter sind.

Der Mann in Partnerschaft, Ehe und Familie

Wenn Männer früh lernen, ihre Gefühle zu kontrollieren, sich gleichzeitig, bezogen auf Leistung und berufliche Identität orientieren, kommen Aspekte wie Empathie und Reflexionsfähigkeit eindeutig zu kurz. So werden sie aus der Sicht vieler Frauen häufig als viel zu still und introvertiert erlebt. Paartherapeutische Interventionen, wie sie im Rahmen der Therapie umgesetzt werden, beinhalten neben dem Selbstfindungsprozess eine Auseinandersetzung mit den Ressourcen für Macht beider Geschlechter. Männer verdienen nach wie vor häufig das für die Familie notwendige Geld. Die Auswirkungen dieser finanziellen Abhängigkeit für Frauen, implizieren häufig eine Unterordnung und ein unausgesprochenes Stillhalteabkommen.

So ist das Thema eines angemessenen Ausgleiches für Ehefrauen zwingend, die eher im Haushalt bleiben, Kinder erziehen, einkaufen und für soziale Kontakte sorgen. Andererseits erleben viele Männer ihre Ehe und Familiensituation, insbesondere durch die weitgehende Überlassung der Erziehung der Ehefrau, als das große Infragestellen der eigenen Person, „Ich fühlte mich wie das 5. Rad am Wagen“. So wundert es mich, dass in der Life-Event-Forschung die Geburt von Kindern bei Männern nicht wesentlich höher bewertet wird oder ganz häufig sogar gar keinen Zugang in der Bewertung hat. In der Neudefinition der Partnerschaft durch das geborene Kind ist die Ehefrau primär in der Versorgung des Kindes tätig, so dass ein großer Teil

der emotionalen Zuwendung vom Ehemann abgezogen wird. Diese Verunsicherung wird von vielen Männern als zentrale Kränkung erlebt. Daraus resultierende existenzielle Infragestellungen führen häufig zu depressivem Rückzug, unvermittelten Impulsen und aggressiven Handlungen, aber auch zu eigenen regressiven Qualitäten, so dass wir Männer dann gelegentlich mit dem Neugeborenen um den Platz an der Seite der Ehefrau-Mutter konkurrieren und selbst zum Riesenbaby mutieren.

Trotz aller Untersuchungen und Entwicklungen eines sich auch im Haushalt besser auskennenden und mitarbeitenden Ehemanns, bleiben viele Männer regelrecht fahnenflüchtig in der Familie. Aus der Sicht einer Tochter zitiere ich daher aus dem Buch von Cheryl Benard und Edit Schlaffer „Sagt uns, wo die Väter sind“ folgende Passage:

„Mein Vater ging jeden Morgen aus dem Haus, wenn er am Abend wieder kam, schien er froh zu sein uns alle zu sehen. Mein Vater öffnete die Gurkendose, wenn wir sie nicht aufkriegten. Er hatte keine Angst davor, allein in den Keller hinunter zu gehen.

Er unterschrieb meine Zeugnisse. Er schickte mich zu früh ins Bett. Er machte viele Fotos, war aber selber nie drauf. Ich fürchtete mich vor den Vätern meiner Freundinnen, aber nicht vor meinem eigenen. Einmal servierte ich ihm Tee, es war nur Zuckerwasser, aber er setzte sich auf meinen Kindersessel und sagte, es schmecke köstlich. Er wirkte dabei sehr verlegen. Wenn ich mit meinen Puppen spielte, war die Mamapuppe immer sehr beschäftigt, aber ich wusste nie, was ich mit der Papapuppe machen sollte. Also ließ ich sie sagen: ich geh jetzt ins Büro, und dann warf ich sie unters Bett. Als ich 9 Jahre alt war, ging mein Vater nicht mehr ins Büro. Er ging ins Spital, und dort starb er. Ich angelte die Papapuppe unter meinem Bett hervor. Ich staubte sie ab und setzte sie auf mein Bett. Er hat eigentlich nie etwas mit uns getan. Ich weiß nicht, warum sein Weggehen für mich so traurig war, ich weiß es noch immer nicht“.

Der Potente-sexuelle Mann

Natürlich ist vom emotionalen und vom Selbstdarstellungsprinzip her das Thema Nummer eins nach wie vor Sexualität. Spätestens seit Grönemeyers „Männer“ wissen wir, dass Männer allzeit bereit, jederzeit verfügbar und wenn diese biologische Form der sexuellen Bereitschaft nicht umgesetzt werden kann oder muss, dann können wir wenigsten verbal allzeit unsere Omnipotenz darstellen. Oder wir schauen regelrechte Bilderbücher an mit barbusigen Damen oder regelrechten Pin up Girls und Nackedeis, an denen wir uns regelmäßig ergötzen und dafür sorgen, dass die sexuellen Impulse nicht erlahmen. Dabei scheint die Wahrnehmung, sich vorrangig auf sehr wenige Körperteile der Frau zu reduzieren.

Geht es nun in der Diskussion um Mann und Frau, um die Frage von Sexualität, so müssen die meisten Männer erst einmal lernen, was Intimität eigentlich bedeutet. Vertrauensvoller Kontaktaufbau, Zärtlichkeit, langsames Wachsen von Nähe, daraus **kann** für viele Männer, leider nicht muss, die Voraussetzung zur sexuellen Begegnung werden. Für viele Männer ist das größte Problem, dass für Frauen Intimität am Anfang steht und die mögliche

sexuelle Vereinigung gar nicht diese zentrale Bedeutung hat. So beharren die meisten Männer nach wie vor auf dem männlichen Initiativrecht und einer weiblichen Passivitätspflicht, weibliche Avancen und Aktivitäten werden rasch mit negativem, ja verruchtem verknüpft. Die Auffassung, die Initiative zur Anbahnung sexueller Kontakte stünde in erster Linie Männern zu, setzt der weiblichen Aktivität Schranken.

Die gleiche Funktion hat die ebenfalls sehr alte Annahme, die sexuellen Bedürfnisse von Männern seien stärker als die von Frauen. Allerdings bröckeln solche Ansichten. Die Bedeutung der Sexualität ist im realen Leben der Männer weniger groß als der Volksmund oder die Männergemeinschaft der Klinik ständig annimmt. Und bei Männerbefragungen sagen diese erstrangig nicht die sexuelle Vereinigung, sondern die Treue der Ehefrau, die sie sich wünschen und stellen letztlich die gleiche Forderung an sich. Die frühere Doppelmoral, die Männern den Seitensprung zubilligte ohne ihn auch bei Frauen zu tolerieren, hat heute kaum noch Befürworter.

Der Gefühlsmann

Es ist abenteuerlich, Männer zu fragen, welche Gefühle sie kennen. Sie kennen Druck, sie kennen Niederlagen, sie kennen Siege und sie kennen als Gefühl Erektion, als der lebendige Ausdruck von Gefühlen, der Zärtlichkeit, des Wunsches nach Nähe und Vereinigung. Erst allmählich erkennen sie was es heißt, niedergeschlagen, traurig zu sein, Versagens- oder Schuldgefühle zu haben oder Scham zu spüren.

Aber auch im Geschäftsleben und für viele Männer im Privatbereich ist die Kontaktaufnahme untereinander so reserviert, kontrolliert, dass wahre Gefühle füreinander kaum möglich sind. Entsprechend in der oben bereits erwähnten Homophobie gilt es, eher Über- oder Unterlegenheit zuzulassen als sich vertrauensvoll, freundschaftlich und emotional zu begegnen. Umarmungen in der Fußgängerzone - beim Wiedersehen, sich drücken und Herzen – die müssen schwul sein! So freue ich mich immer wieder, wenn die Kreuzbündler sich begrüßen, sich Herzen und ihre Freude beim Wiedersehen auch körperlich zeigen, so dass ich oft denke, sie haben in vielem der normalen männlichen Bevölkerung einiges voraus.

Negative Gefühle wie Schmerz, Trauer, Enttäuschung, Verletzung, Demütigung und Depression werden verdrängt oder hinuntergeschluckt, werden ganz häufig aufgrund der männlichen Erwartungshaltung in Aggression, Wut, aber auch Gewalttätigkeit umgekehrt.

In der mangelnden Impulskontrolle von sonst überangepassten, völlig unauffälligen Männern können gleichzeitig auch die Voraussetzungen für massive Grenzüberschreitungen besonders Frauen gegenüber liegen. So ist es nicht verwunderlich, wenn wir bei Gewaltverbrechen aus dem unmittelbaren Umfeld es für nahezu undenkbar halten, wenn dies der gute nette Mann von nebenan gewesen war.

Der Mann in Freizeit und Sport

Das Hauptfeld der männlichen Freizeitaktivitäten ist seit Jahren die Sportarena, die natürlich auch im häuslichen Milieu durch das Sportfernsehen zum Ausdruck kommt. Fußball, Eishockey, Boxen, Autorennen scheinen zum Ersatz für Kriegsschauplätze geworden zu sein und die Reporter berichten im allgemeinen in einer Sprache, als schilderten sie Schlachten, Kämpfe um Leben und Tod. Kommt es zum Crash mit lebensbedrohlichen Verletzungen, kann nur die Slow Motion Einstellung und Mehrfacheinblendung ausreichend die Wünsche nach Extremsituation befriedigen. Viele andere Sportarten wie Bungee Jumping, Paragleiten und Rugby haben sicherlich einen ähnlichen Hintergrund.

Für uns in den Kliniken ist der Wunsch, die Männer von diesem kämpferischen Szenario der Kriegsspiele in eher angemessener körperbezogener Form der Therapie zu bekommen, häufig ein etwas leidvoller Weg. Vielleicht haben wir es in den 80iger Jahren auch übertrieben, als wir in unserem scheinbaren Pazifismus zu weit gingen und alle sportlichen Vorlieben der Patienten unter Kampfspiel eingeordnet haben. So gingen wir fast soweit, wohl irgendwann spezielle Männer zu brauchen, die unseren sportlichen Vorstellungen genügen, also solche, die natürlich auf keinen Fall Ringen und Boxen oder Krafttraining machen, auch keine die Bogenschießen oder Dart bevorzugen und selbst der Fußball war aufgrund der hohen Verletzungsgefahr nach wie in vielen Kliniken tabu. Und vielleicht haben wir das eine oder andere auch zu sehr therapeutisch verbrämt. So hat der Falkenhof mittlerweile wenigstens Darts und spezielle Batakas zur Aggressionsabfuhr.

Der trinkende oder drogenkonsumierende Mann

„Männer sind als Baby schon blau“ (Grönemeyer) oder „ein rechter Mann verträgt was, der trinkt seinen Gegenüber untern Tisch“. Meine Söhne sind recht sportlich und alkoholabstinent. Dadurch sind sie in ihrer Altersstufe fast Außenseiter und als Tilman unlängst auf einer Fete mit dem markanten Satz „Alkohol, nein Danke, das hat mir mein Trainer verboten“, Aufsehen erregte, weil keiner ihm glaubte, dass er einen Trainer habe, meinte er anschließend bei uns zu Hause, „ich muss denen ja nicht gleich sagen, dass ich mein eigener Trainer bin“. So ist das Gefühl der Unterlegenheit groß. Denn Alkohol in der Gemeinschaft macht stark, macht sicher, macht Lust, macht aggressiv, macht heftig, gibt vermeintlich Sicherheit und ein gutes Wir-Gefühl. So helfen Alkohol und Drogen unangenehme Spannungen schnell zu reduzieren. Er hilft Stimmungen zu verbessern, hilft rasch negative Gefühle loszuwerden, hilft positives zu verstärken, gibt Gruppengefühl Solidarität, macht ein bisschen geil und lustig, gibt mindestens kurzfristig ein gutes Gefühl von Gemeinschaft, Sicherheit und gegenseitiger Unterstützung. Und um dies zu erreichen, sind viele Suchtmittel und Drogen geeignet.

Ohnmacht bei Männer ist somit das schlimmste. Sich unterzuordnen, ausgeliefert zu sein, nicht weiter zu wissen, ist das kritische, was einem Mann widerfahren kann. Doch können Alkohol und Drogen scheinbar helfen. Wenigstens vorübergehend, zur alten Macht und Stärke zurückzukehren,

um, und das ist das Gefährliche, aus der daraus resultierenden Gewaltbereitschaft auch entsprechende Gewalttaten umzusetzen.

Männer sind Konkurrenten, bei aller Liebe für Vertrauen und Offenheit. So besteht häufig eine permanente Wachsamkeit, von anderen nicht überverteilt, benachteiligt und ausgegrenzt zu werden. Der daraus resultierende hohe Adrenalinspiegel bewirkt einen hohen Grundumsatz, bezogen auf Stress, Wachsamkeit und Kontrolle. Können Sie sich vorstellen, warum so viele Männer massive Schlafstörungen haben und warum es so vielen Männern einfach nicht gelingen will, los zu lassen, sich fallen zu lassen und sich anzuvertrauen.

Der Mann auf dem Weg zum Mann

Wir wissen heute, dass die Frage der Mannwerdung äußerst tückisch und schwierig ist und nicht an Altersgrenzen gebunden ist. So ist das Dilemma vieler junger Männer dadurch geprägt, dass sie in dem Doublebind der Elternhaltung „Werd endlich erwachsen und tue was ich Dir sage“ gefangen sind.

Nach Welter-Enderlin, die sich sehr differenziert um männliche und weibliche Aspekte in der Therapie bemüht, die die Sprache als zentrale Kraft männlicher und weiblicher Botschaften beachtet, ist in der Therapie junger Menschen und speziell Männer der häufigste Fehler die Missachtung der Bindungskräfte. So werden in der Therapie Ablösungsstrategien und Ziele entwickelt, die Autonomieflügel schaffen sollen, damit Nesthocker endlich lernen, sich selbst zu versorgen und ihre sozialen Defizite ausgleichen. So kann die Therapie als Anpassungsleistung an die Erwartungen des Therapeuten verstanden werden, wenn Abgrenzungsgespräche zu den Eltern stattfinden, Maßnahmen über Wohngemeinschaften erörtert, Kochkurse absolviert, männliche Konfrontationsgespräche eingeführt werden. Doch plötzlich, wenige Wochen vor der Entlassung aus der stationären Behandlung, wird der Auszug aus dem Elternhaus rückgängig gemacht. Alles soll doch wieder so sein, wie es immer war. Wenn wir solche Therapieverläufe analysieren wird deutlich, dass uns die Gegenübertragung einen Strich durch die Rechnung machte. Wir hatten die Wurzeln und Bindungskräfte nicht ausreichend geachtet, so dass es für mich nach dem Modell von Gas und Bremse immer darum geht, das „Autonomiegas“ mit der „Bindungsbremse“ zu spiegeln und bei Nesthockern Lust auf Autonomieprozess nach dem Motto „Vielleicht ist es aber gegenwärtig noch zu früh“ gedanklich zu induzieren.

Der Mann auf dem Weg zum „alten Mann“

Wann ist ein Mann alt? Wenn er nicht mehr zeugungsfähig ist, wenn er zu viele Falten hat, wenn er impotent ist, wenn er pensioniert wird, wir wissen es nicht? Für die Hersteller von Viagra ist das Alter und die damit verbundenen Potenzstörungen eine segensreiche Einnahmequelle. Auch für viele pharmazeutische Hersteller, Fitnesscenter, die Angstmache vor dem Altern, eine ungeheuer große Einnahmequelle. Wenn ich dem Spiegel-Artikel vom März 2001 glauben soll, haben die Anti-Aging-Konzepte bei Männern längst gegriffen. Sie lassen sich verjüngen, nehmen Hormontabletten, gehen

zum Teil nahezu süchtig in entsprechende Fitnesscenter, um sich körperlich stabil, attraktiv und muskulös zu halten. Schönheitschirurgen werben mit dem Hinweis, warum sollen schöne Frauen nicht auch einen schönen Mann haben. Saugen Fett aus dem Bauchgewebe ab, helfen durch Gesichtslifting und Lidkorrekturen, nach dem Motto „die kleinen Schnittchen sehen sie anschließend gar nicht“.

Wir tun dies alles mit uns, unserem Körper und die Statistik macht deutlich, unsere Lebenserwartung ist in fast allen Ländern der Erde im Durchschnitt um wenigsten 7 Jahre gegenüber den Frauen verkürzt. Und ich glaube nicht, dass wir bewusster leben, so dass wir diese Jahre verschenken können.

Der „neue“ Mann

Die neuen Männer sitzen hier unter uns. Ich hoffe, dass wir ins Gespräch kommen. Vielleicht könne wir so das neue Männerbild kreieren, aber Achtung, wenn wir zuviel loslassen, sind wir vielleicht keine **richtigen Männer** mehr.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit !

Dr. med. C. Schmid

28.01.03

Literaturhinweise:

C. Benard/E. Schlaffer

„Sagt uns, wo die Väter sind“, von der Arbeitssucht und Fahnenflucht des zweiten Elternteils

Rowohlt Verlag 1991

W. Hollstein

„Männerdämmerung“, von Tätern, Opfern, Schurken und Helden

Sammlung Vandenhoeck 1999

W. Hollstein

„Potent werden – das Handbuch für Männer“

Hans Huber Verlag 2001

H. Jellouschek

„Mit dem Beruf verheiratet“

Stuttgart Kreuz 1996

P. Kagerer

„Richtige Männer sind nicht krank“, Überlegungen zur männlichen Selbstfürsorge

Fachklinik Münchwies, unveröffentlichtes Manuskript ohne Datum

Der Spiegel

„Das zerbrechliche Geschlecht“, Männer und Gesundheit

9/01

W. Wieck

„Männer lassen lieben“, die Sucht nach der Frau

Fischer Taschenbuch 1987