

Editorial: Starker Mann

- schwacher Mann

Stiehler M

Blickpunkt der Mann 2004; 2 (4), 5

Homepage:

www.kup.at/dermann

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

**Krause & Pachernegg GmbH
Verlag für Medizin und Wirtschaft
A-3003 Gablitz**

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf
Erscheinungsort: 3003 Gablitz

Editorial: Starker Mann – schwacher Mann

Als Junge hatte ich den Wunsch, endlich ein erwachsener Mann zu sein. Dies besonders in Zeiten, in denen ich Ärger mit meinen Eltern, Lehrern oder auch Freunden hatte. Das schien mir dann so belastend zu sein, daß ich mich in einen Zustand sehnte, in dem mir nichts etwas anhaben konnte. Ich phantasierte mich als einen Mann mit ernstem Gesicht, die Augenbrauen nach unten gezogen, die Denkerfalte über der Nase. Meine Hoffnung war, daß ich dann aller Sorgen entledigt sei. Ich hätte alles im Griff. Heute – mit 43 Jahren – weiß ich, daß diese Hoffnung trügerisch war. Die Probleme, mit denen ich mich herumschlagen muß, sind nicht kleiner geworden und „im Griff“ habe ich das Leben auch nicht.

Trotzdem besteht kein Grund, über die Vorstellungen des Jungen von damals zu lachen. Mir scheint vielmehr, daß sich in ihnen etwas widerspiegelt, was für Männer typisch zu sein scheint: das Ideal der Problemfreiheit. Es ist die tief verwurzelte Sehnsucht, daß das Leben einfach handhabbar sei. Wie sehr diese Sehnsucht männerbestimmend ist, zeigt die Gegenüberstellung des amerikanischen Männertherapeuten Gary Books, der männertypische Verhaltensweisen mit wesentlichen Anforderungen, die Psychotherapie an die Patienten stellt, auflistete [1]. Hier eine Auswahl:

Männlichkeitsanforderungen	Psychotherapieanforderungen
Verbergen privater Erlebnisse	Preisgeben privater Erlebnisse
Bewahren von Kontrolle	Aufgeben von Kontrolle
Zeigen von Stärke, Unbesiegbarkeit	Zeigen von Schwäche, Verletzlichkeit
Selbstständigkeit	Hilfesuche
Stoizismus	Gefühlsausdruck
Beharrlichkeit	Akzeptieren von Mißerfolg

Die „Psychotherapieanforderungen“ lassen sich durchaus mit „Lebensanforderungen“ gleichsetzen, zumindest wichtiger Teile des Lebens. Es läßt sich schon sagen, daß Männer auch schwach und hilfsbedürftig sind, daß sie mit Problemen konfrontiert sind, deren Lösung die Aufgabe von Kontrolle und emotionaler Abschottung erfordert und daß zum Männerleben auch Begrenzung und Mißerfolg gehören. Männern fällt es schwer, diese Seite ihres Lebens anzunehmen. Warum eigentlich?

Die Gründe hierfür werden in der Sozialisation gesehen. Offensichtlich prägen Mütter und Väter, Erzieherinnen und Lehrer, prägt unsere Gesellschaft Jungs immer noch in einer Weise, in der sie den erwachsenen Mann – also die eigene Zukunft – allein als Macher sehen. Und so simpel die Forderung nach „neuen Männern“ ist, die ihre Gefühle leben, ohne gleich in Larmoyanz zu verfallen, die Schwäche zeigen können, ohne gleich „Weichei“ zu sein, so sehr ist gerade die Männergesundheitsdiskussion alten Bildern verhaftet.

So wird einerseits von Medizinern immer wieder auf Verhaltensaspekte bei der Prävention typisch männlicher Risiken verwiesen. Die Risiken bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden ebenso in einer ungesunden Lebensweise identifiziert wie wichtige Aspekte bei der Entstehung des Prostatakarzinoms. Unfälle, von denen Männer sehr viel häufiger als Frauen betroffen sind, sind ebenso Folge einer riskanten Lebensweise wie Leberzirrhose. Durchaus zurecht werden

typisch männliche Verhaltensmuster für die insgesamt hohe Morbiditäts- und Mortalitätsrate von Männern verantwortlich gemacht. Erstaunlich ist nur, daß sich die entsprechenden Präventionsstrategien vor allem in Appellen erschöpfen. So wurde auf einem Männergesundheitstag die Bedeutung gesunder Ernährung für die Prävention von Prostatakrebs hervorgehoben, die Umsetzung einer Ernährungsumstellung jedoch mit der Bemerkung „Das dürfte doch so schwer nicht sein!“ abgetan.

In dieser kleinen Bemerkung äußern sich wieder die typischen Anforderungen an Männer: Hab dich nicht so, mach keine Probleme, ändere dich einfach. Hier zeigt sich ein Paradox. Männer sollen sich von ihren typischen männlichen Verhaltensweisen lösen, um gesünder zu leben – doch diesen Weg sollen sie mit ihren typischen männlichen Verhaltensweisen bewältigen. Das Thema Männergesundheit ist, soweit es sich nicht ohnehin auf pharmakologische und chirurgische Intervention beschränkt, in dieser Frage eigentümlich hilflos. Und immer wieder begegnet mir auch Ärger von Ärztinnen und Ärzten, die die Uneinsichtigkeit von Männern beklagen. Es scheint, als hätte die Medizin ebensolche Schwierigkeiten, hilflos und schwach zu sein, wie die Männer insgesamt.

Gary Books empfand in seiner therapeutischen Arbeit immer wieder selbst Hilflosigkeit und Begrenzung. Für ihn änderte sich erst etwas, als er sich nicht mehr als allwissender Macher sah, dem die (männlichen) Patienten nur zu folgen hätten. Vielmehr ging es darum, ein Verständnis für die Situation von Männern in unserer Gesellschaft zu entwickeln. Hinter der Fassade des starken Mannes steckt eine schwache Seite. In ihr verbergen sich vielfältige Nöte, denen Männer ausgesetzt sind. Es ist für die gesamte Gesellschaft ebenso schwer, diese Nöte zu akzeptieren, wie für die Männer selbst. Männergesundheit muß daher immer wieder damit befaßt sein, diese Nöte ans Licht zu holen, ohne die betroffenen Männer zu beschämen. Die Schritte hierfür können sehr unterschiedlich sein, zumeist sind sie weniger spektakulär als wir uns die Erfolge wünschen.

In diesem Sinne stellen wir in diesem Heft Möglichkeiten vor, Männer mit Themen anzusprechen, für die sie normalerweise eher schwer zu erreichen sind. Vorsorgeuntersuchungs-, Beratungs- und Präventionsangebote werden von Männern vergleichsweise selten wahrgenommen. Wir zeigen unterschiedliche Wege auf, die diesen Mißstand zu beheben versuchen. Dabei wird deutlich, daß es das eine Patentrezept nicht gibt. Doch sind wir davon überzeugt, daß es sich – gerade für die Gesundheit – lohnt, Männer für ihre Nöte zu öffnen. Dazu bedarf es jedoch in vielen Bereichen der Gesellschaft des allmählichen Umdenkens – auch in der Medizin.

*Dr. Matthias Stiehler
Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft*

Literatur:

1. Books G. A new psychotherapy for traditional men. Jossey-Bass, San Francisco, 1998.

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)