

**Wieviel Frau braucht
Mann, um gesund zu
bleiben?**

Stiehler M

Blickpunkt der Mann 2007; 5 (2)

16-18

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

Wieviel Frau braucht Mann, um gesund zu bleiben?

M. Stiehler

Partnerschaften spielen für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Männern eine wichtige Rolle. Allerdings ist nicht davon auszugehen, daß sie an sich schon protektiv wirken. Vielmehr spielt ihre Ausgestaltung eine wesentliche Rolle. Die dargestellte Untersuchung zeigt, daß insbesondere eine starke emotionale Abhängigkeit der Männer von ihrer Partnerin Konflikte und Unzufriedenheit verstärkt. Präventive Überlegungen, die die Partnerschaft einbeziehen, sollten daher die emotionale Selbständigkeit und die Übernahme von Eigenverantwortung stärken.

*Relationships play a vital role in terms of wellbeing and health in men. However, it would be unreasonable to assume that the mere existence of a relationship does have a protective effect – what is more important is the way it is lived. The aforementioned study, which the authors would like to discuss, clearly shows that in particular a man's strong emotional dependence on his partner can reinforce feelings of conflict and discontent. Any preventive measures designed to include relationships should therefore aim to strengthen a man's sense of emotional independence and his willingness to assume personal responsibility. **Blickpunkt DER MANN 2007; 5 (2): 16–8.***

Männer werden durch ihre Partnerschaft im Gesundheitsverhalten beeinflusst. Dabei wird Partnerschaften in der gesundheitswissenschaftlichen Diskussion, mehr aber noch in der medizinischen Praxis, eine protektive Wirkung zugeschrieben [1]. Dies führt dann dazu, daß insbesondere bei präventiven Überlegungen Frauen als wesentliche Faktoren für die Männergesundheit angesehen werden. In der Ausgabe des Stern-Magazins „Gesund Leben“ vom April 2006 wird beispielsweise die Ansicht eines Allgemeinmediziners angeführt: „Manchmal holt [der Arzt] auch gezielt die Partnerin ins Therapie-Boot. ‚Frauen sind oft gute Coaches bei Männerkrankheiten‘, sagte er. ‚Sie kümmern sich darum, daß die Medikamentenpläne eingehalten werden, organisieren Termine und motivieren ihren Partner‘“ (S. 20).

Abgesehen von der noch zu erörternden Haltung gegenüber Männern, die sich in solchen Äußerungen zeigt, stellt sich die Gesundheitssituation von Männern in Partnerschaften jedoch nicht so eindeutig dar. Eine differenzierte Betrachtung offenbart ein komplexeres Zusammenspiel als zunächst angenommen:

- Ein Vergleich zwischen 1961 und 1994 zeigt, daß das Verhältnis der Sterbeziffern zwischen verheirateten, ledigen, geschiedenen und verwitweten Männern gleich geblieben ist, obwohl sich ein erheblicher Wandel der Lebensformen hin zu nicht ehelichen Partnerschaften vollzogen hat [2].
- Für Männer ist es problematischer, geschieden als verwitwet zu sein [3]. Entscheidend ist dabei das Bewältigungsverhalten des Scheidungsereignisses vieler Männer, das sich langfristig als besonders gesundheitsgefährdend erwies [4].
- Männer profitieren stärker von der Ehe im Krankheitsfall, Frauen jedoch in größerem Maße prophylaktisch durch das geregelte Leben und die emotionale Ausgeglichenheit von Verheirateten [2].

Höpfinger stellt daher resümierend fest: „Zwar wirken sich familien- und lebenskritische Ereignisse teilweise negativer auf Männer als auf Frauen aus, aber die klassische These, wonach Männer von einer (ehelichen) Partnerschaft stärker profitieren als Frauen, erweist sich als zu generell. Viele der angeführten geschlechtsspezifischen Unterschiede bezüglich der Wirkung familialer Lebensformen auf Gesundheit bzw. Mortalität sind zudem gradueller Art.“ [2, S. 433]

Andererseits sollte dieser Befund nicht dazu verführen, die gesundheitlichen Auswirkungen von Partnerschaft auf Männer geringzuschätzen. Nur scheint es nicht so zu sein, daß Partnerschaften *an sich* protektiv wirken. Vielmehr spielen Variablen eine wichtige Rolle, die in Partnerschaften vorhanden sein können – oder eben nicht. Hierzu zählt neben Unterstützungsleistungen [5] vor allem emotionales Wohlbefinden [6].

Um dieser Frage differenzierter nachzugehen, führte ich 2006 eine Untersuchung an 23 Paaren durch, die zwischen Juli 2004 und Juli 2006 bei meiner Frau und mir zur Paarberatung waren. Grundlage bildeten Mitschnitte und Aufzeichnungen von Beratungsgesprächen, wobei die Gesprächsabschnitte ausgewertet wurden, in denen die Paare sich und ihre Situation darstellten bzw. sich miteinander mit Hilfe der Methode der „Zwiegespräche“ [7] verständigten.

Die Auswertung erfolgte qualitativ durch „Grounded Theory“ [8], eine Methode mit hohem Objektivierungsvermögen. Über Etikettieren und Kodieren wird das Material aufgebrochen, um über Kategorisieren und Gruppenbildung eine hohe Verdichtung zu erreichen. Anders als bei quantitativen Auswertungsmethoden gelingt es durch die „Grounded Theory“, immanent enthaltene Aussagen herauszuarbeiten und damit ein umfassenderes Sinnverständnis zu entwickeln.

Die Altersspanne der 23 Frauen lag zwischen 28 und 45 Jahren, die der 23 Männer zwischen 29 und 50 Jahren. Auch wenn das kürzeste Zusammensein eines Paares, bevor es in die Beratung kam, nur ein Jahr betrug, handelte es sich zumeist um langjährige Paare. Das durchschnittliche Zusammensein der Paare betrug 9,87 Jahre.

Aus dem Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e. V.

Korrespondenzadresse: Dr. phil. Matthias Stiehler, Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e. V., D-01309 Dresden, Augsburger Straße 62, E-Mail: matthias.stiehler@dieg.org

Ergebnisse

Die Männer der hier vorgestellten Paare lassen sich erstaunlich homogen in zwei Gruppen unterteilen:

- Die Zurückgehaltenen und
- die Abgegrenzten.

13 Männer sind den Zurückgehaltenen zuzuordnen, 7 den Abgegrenzten. Die verbleibenden drei Männer entstammen ursprünglich der Gruppe der Zurückgehaltenen, grenzen sich jedoch zunehmend ab und nehmen daher eine Zwischenstellung ein.

Über die Hälfte der Männer können in ihrer Beziehung als zurückhaltend beschrieben werden. Das heißt, sie vertreten ihre Bedürfnisse und Erwartungen an ihre Partnerin nicht offensiv, sondern befassen sich vor allem damit, was diese möchte. Sie passen sich an und möchten die Konflikte in der Partnerschaft nicht wahrhaben beziehungsweise sich diesen lieber nicht stellen. Bei einer Einschätzung, welcher der beiden Partner dem jeweils anderen über- bzw. unterlegen ist, sind drei der 13 Männer dieser Gruppe ihrer Frau als ebenbürtig einzustufen. Allerdings gibt es hier bei zwei Paaren die Tendenz, sich dem jeweils anderen unterzuordnen: quasi ein Wettbewerb der Unterlegenheit. Die anderen zehn Männer sind ihrer Frau unterlegen.

Interessant ist nun, daß keiner der Männer aus der Gruppe der „Zurückgehaltenen“ einen Weg zu mehr Lebens- und Partnerschaftszufriedenheit zu gehen in der Lage war, weder mit der Partnerin noch unabhängig von ihr. Diese Gruppe weist daher eine schlechte Prognose auf. Eine positive Entwicklung wäre für diese Männer nur möglich, wenn sie von ihrer Partnerin verlassen würden. Theoretisch könnte der Weg auch darin bestehen, daß die Männer dieser Gruppe lernen, stärker auf sich zu achten, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und diese in der Partnerschaft zu vertreten. Dies scheint jedoch für diese Männer ein zu schwieriger Prozeß zu sein, obwohl wir in der Beratung gerade darauf fokussieren und zunächst auch scheinbar Erfolg damit haben. Doch die gewonnene Einsicht wird bei Schwierigkeiten, die im Beratungsprozeß zwangsläufig auftauchen, schnell zugunsten vermeintlicher Harmonie und damit durch Zurückhaltung eigener Bedürfnisse aufgegeben.

Die Männer dieser Gruppe sind von ihren Frauen in hohem Maße abhängig und möchten selbst keine Veränderung. Nur in zwei Fällen hatten diese Männer die Beratung von sich aus angestrebt. Es waren Männer, die aus Verzweiflung in die Beratung kamen, weil sich die Partnerin trennen wollte. Als die Frauen ihre Trennungsabsichten fallen ließen, brachen beide Männer sofort die Beratung ab.

Die drei Männer, die als zwischen den beiden Gruppen stehend benannt wurden, entstammen tendenziell dieser ersten Gruppe, versuchen jedoch, ihre Zurückhaltung aufzugeben. Sie treten dabei in einen offenen Kampf mit ihrer Partnerin, entweder über sexuelle Verweigerung (ein Fall) oder über eine Geliebte, die dann als Druckmittel gegen die Partnerin genutzt wird (zwei Fälle). Zwar vermögen diese Männer damit ein Gleichgewicht der Kräfte herzustellen (alle drei sind als „gleichberechtigt“ einzustufen), aber eine positive Entwicklung erreichen diese Männer weder für die Partner-

schaft noch für sich selbst. Sie verbleiben in einer starken Abhängigkeit von ihrer Partnerin, nur daß sich diese Abhängigkeit nicht nur in Anpassung, sondern auch über offenen Kampf zeigt.

Die Gruppe der „Abgegrenzten“ ist heterogener. Sie läßt sich noch einmal unterteilen in die, die im Rahmen der Paarberatung eine positive Entwicklung eingeschlagen haben, und die, die in einer sehr starken Abgrenzung zu ihrer Partnerin gefangen sind. Bei letzteren konnte sich kein positives Verhältnis zur Partnerschaft aufbauen, da ihre Abgrenzung gegen die Partnerschaft bzw. gegen ihre Frau gerichtet war. Für zwei Männer sollte das auch kein Problem sein, denn sie hatten sich innerlich längst aus ihrer Partnerschaft verabschiedet und keinen inneren Bezug zur Frau mehr.

Eine positive Entwicklung *mit* ihrer Frau haben zwei Männer aus der Gruppe der „Abgegrenzten“ genommen. Eine deutlich positive Entwicklung für sich hat zudem ein Mann genommen, der sich in der Partnerschaft zunehmend aus der Abhängigkeit zu seiner Frau löste. Damit hatte er zwar offenes Zetern und Vorwürfe auszuhalten, er zwang mit seinem Verhalten aber seine Frau zunehmend, sich offener auseinanderzusetzen. Ob dies letztlich zu einer gemeinsamen positiven Entwicklung führt, bleibt abzuwarten. Eine ähnliche Tendenz ist für einen vierten Mann festzustellen.

Diskussion

Entscheidend für die Entwicklung einer reifen und – bei aller Begrenzung – glücklichen Beziehung ist, ob Männer es lernen, sich für sich zu entwickeln, also die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese dann auch in der Partnerschaft zu vertreten. Der amerikanische Paartherapeut David Schnarch bezeichnet die Differenzierung der Partner (im Gegensatz zu den oftmals anzutreffenden „Verschmelzungswünschen“) als wesentliche Voraussetzung einer gelingenden Partnerschaft [9]. Dies bestätigt die vorliegende Untersuchung, die nicht nur ein hohes Maß an Abhängigkeit bei den Männern feststellt, sondern diese Abhängigkeit als Ursache von Unzufriedenheit und Paarkonflikten verifiziert. Festzustellen ist jedoch, daß Frauen ebensolche Schwierigkeiten bei der Gestaltung ihrer Partnerschaften haben [10]. Anzustreben ist daher ein partnerschaftlicher Prozeß, der einseitige Schuldzuschreibungen vermeidet und beiden Entwicklung ermöglicht.

Auch wenn bei dieser Untersuchung der Fokus nicht auf Männergesundheit lag, lassen sich doch einige wichtige Schlußfolgerungen für dieses Thema ziehen. So liegt der Schluß nahe, daß die protektive Wirkung von Partnerschaft für Männer darin besteht, daß insbesondere eine „Partnerschaft in Abhängigkeit“ ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Das ist die Beziehungsform, die sie kennen und wodurch sie nicht aus der Bahn geworfen zu werden drohen. Die eingangs erwähnte Anfälligkeit von Männern für kritische Lebensereignisse [2] bestätigt diese These. Und hier setzen auch manche medizinische Präventionsüberlegungen an. Jedoch muß gesehen werden, daß die Konflikte damit lediglich überdeckt, aber nicht beseitigt werden.

Gerade die Abhängigkeit von der Partnerin führt dazu, daß Männer sich auftretenden Problemen nur ungern

stellen. Sie befürchten grundsätzlichere Folgen und können schließlich mit Scheidung nur schwer umgehen. In der Abhängigkeit von der Partnerin liegt ein hohes gesundheitsriskantes Potential. Unterdrückung als negativ empfundener Gefühle, selbstschädigendes Bewältigungsverhalten und konsequente Problemflucht bis zum Suizid sind die bekannten Folgen männlichen Verhaltens, das in Partnerschaften seine Entsprechung in der Abhängigkeit zur Partnerin hat. Demgegenüber tritt das protektive Potential „unreifer Liebe“ deutlich zurück. Als wesentlichste Aufgabe von Männergesundheit ist daher nicht die Einbeziehung der Partnerin in Präventions- und Therapiepläne zu sehen, sondern die Unterstützung in der notwendigen Differenzierungsarbeit. Männergesundheitsbemühungen sollten – neben gesellschaftlichen Aktivitäten zur Umsetzung von Geschlechtergerechtigkeit – vor allem die Eigenverantwortung erwachsener Männer herausstellen und letztlich auch respektieren.

Literatur:

1. Klotz T. Der frühe Tod des starken Geschlechts. Unterschiede im Gesundheits- und Krankheitszustand von Männern und Frauen. Cuvilier, Göttingen, 1998.
2. Höpfinger F. Private Lebensformen, Mortalität und Gesundheit. In: Hurrelmann K, Kolip P (Hrsg). *Geschlecht, Gesundheit und Krankheit*. Verlag Hans Huber, Bern, 2002.
3. Klein T. Soziale Determination der Lebenserwartung. *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 1993; 4: 712–30.
4. Meyer P, Decurtins L, Niklowitz M. Auswirkungen konfliktiver Scheidungen auf die Gesundheit geschiedener Männer. In: Maeder C, Burton-Jeangros C, Haour-Knipe M (Hrsg). *Gesundheit, Medizin und Gesellschaft*. Seismo Verlag, Zürich, 1999; 238–55.
5. Grunow-Lutter V. Frauen und Gesundheitsselfhilfe in der Familie. In: Nestmann F, Schmerl C (Hrsg). *Frauen – Das hilfreiche Geschlecht*. Rowohlt Verlag, Reinbek, 1991; 151–70.
6. Folkman S, Greer S. Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psycho-Oncology* 2000; 9: 11–9.
7. Möller L. Die Wahrheit beginnt zu zweit. *Das Paar im Gespräch*. Rowohlt Verlag, Reinbek, 1992.
8. Strauss A, Corbin J. *Grounded Theory: Grundlagen Qualitativer Sozialforschung*. Psychologie Verlags Union, Weinheim, 1996.
9. Schnarch D. Die leidenschaftliche Ehe. Die Rolle der Liebe in der Paartherapie. In: Willi J, Limacher B (Hrsg). *Wenn die Liebe schwindet*. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 2005: 184–211.
10. Stiehler M. Zurückgehalten und abgegrenzt. Eine Untersuchung zum Verhalten von Männern in Frau-Mann-Beziehungen. *Switchboard* Oktober-November 2006; 14–9.

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](#)