

Gekränkte Männer:

Was läuft schief im Miteinander der Geschlechter?

Vortrag am 8.10.09 in der URANIA Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn von Männergesundheit die Rede ist, dann dient dieses Thema in erster Linie dazu, den Männern die Leviten zu lesen. Männer werden dann oft als das schwache, manchmal sogar als das unterlegene oder – wie der SPIEGEL es einmal titulierte – als das überflüssige Geschlecht bezeichnet. Sie seien vor allem darauf bedacht, unnötige Risiken einzugehen und ihre Gesundheit zu ruinieren. Männer seien Vorsorgemuffel, die den Arzt wie der Teufel das Weihwasser scheuen – zumindest bis ihre Krankheiten nicht mehr zu leugnen sind. Sie essen falsch und bewegen sich zu wenig. Und ohnehin wären sie ohne Frauen kaum überlebensfähig.

Wer glaubt, mit dieser Einschätzung übertreibe ich, sollte sich nicht nur Artikel zum Thema Männergesundheit in den Illustrierten anschauen, in denen es ja fast schon zum guten Ton gehört, auf die Männer einzuhauen. Selbst in Fachpublikationen lässt sich bei aller Differenzierung und ausgefeilten wissenschaftlichen Darstellung als Ausgangspunkt aller Veränderungsvorschläge fast immer die Grundüberzeugung erkennen: Männer sind an ihrer gesundheitlichen Situation selbst schuld. Auch in den nachfolgenden Vorträgen werden Sie vor allem erkennen müssen, was Sie bisher falsch gemacht haben und nun ändern sollten.

Die Argumente, die angebracht werden, sind ja auch nicht falsch. Es stimmt schon, dass das Thema „Männer und Gesundheit“ ein sehr spezielles ist. So fällt auf, dass Männer von Krankheiten betroffen sind und ihre Sterblichkeit dort besonders hoch liegt, wo das Verhalten eine eindeutige Ursache darstellt. Denken wir an Lebererkrankungen, bei denen die Todesfälle 2007 bei Männern mehr als doppelt so hoch lagen wie bei Frauen. Wir wissen, dass hier oftmals Alkoholmissbrauch eine Ursache ist. Oder denken wir an den Herzinfarkt, der ja auch nicht generell als unabwendbares Schicksal anzusehen ist, sondern der auf einen ungesunden Lebensstil hinweist. 2007 starben an einem akuten Herzinfarkt 1386 Männer, die zwischen 40 und 50 Jahre alt waren. Dagegen starben nur 301 Frauen der gleichen Altersgruppe. Oder Verkehrsunfälle: 2007 starben dabei 3783 Männer und 1387 Frauen.

Sie sehen an diesen wenigen Beispielen bereits, dass nicht nur Männergesundheit an sich ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft darstellt, sondern insbesondere das Verhalten der Männer. Es scheint wirklich so zu sein, dass Männer selbst Schuld an ihren Problemen sind. Und genau so sehen es weite Teile der Öffentlichkeit, sieht es die Politik bis hin zur Bundesgesundheitsministerin, sehen es selbst viele Gesundheitswissenschaftler.

Die Frage ist nur, ob dies nicht ein zu schneller Schluss ist, der der Frage des Gesundheitsverhaltens nicht wirklich gerecht wird. Denn funktioniert das denn so einfach? Es werden Informationen und Appelle an uns gerichtet und dann sollen wir uns einfach daran halten. Jeder kann sich aber einmal selbst befragen: Von welchen Verhaltensweisen, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen nicht gut tun, können Sie nicht so einfach lassen? Raucher können das zumeist recht schnell sagen. Die meisten von ihnen haben ja schon versucht aufzuhören und haben es nicht geschafft. Dabei weiß doch jeder, dass Rauchen in hohem Maße gesundheitsschädigend ist. Warum also fällt es so schwer, einfach aufhören?

Aber es gibt auch andere Laster, von denen wir ebenso wissen, wie schädlich sie sind. Fehlernährung, die nicht nur ins Übergewicht, sondern auch in Mangelernährung führen kann. Überarbeitung, die manchmal chronischer Stress bedeutet, auch wenn sie gesellschaftlich oft hoch anerkannt ist. Oder Sport, von dem der Volksmund sagt, dass er Mord sei. In den hohen Leistungsbereichen genießt er zwar eine große gesellschaftliche Anerkennung, aber wirklich gesund ist das Ausreizen körperlicher und seelischer Grenzen als Dauerzustand nicht. Doping ist da nur die offensichtliche Spitze des gesundheitsschädigenden Eisbergs.

Warum also fröhnen wir solchen und vergleichbaren Verhaltensweisen, von denen wir zumeist wissen oder zumindest wissen könnten, dass sie uns und unserer Gesundheit schädigen. Die Antwort ist recht simpel: Weil wir gesund bleiben wollen.

Das ist eine zunächst paradox erscheinende Antwort. Wieso glauben wir unserer Gesundheit zu nützen, wenn wir sie schädigen? Doch auch hier gibt es wieder eine einfache Antwort: Weil unsere Gesundheit nicht nur mit einer bloßen Abwesenheit von Krankheiten beschrieben werden kann, sondern weil Gesundheit als ein Gleichgewicht unterschiedlicher körperlicher und seelischer Kräfte beschrieben werden muss. Es geht nicht nur um das Ausbleiben von körperlichen Erkrankungen, sondern – um die bekannte Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation zu bemühen – es geht um Wohlbefinden im umfassenderen Sinn.

Die Aussage, dass Gesundheit im Grunde Wohlbefinden ist, ist keine Erfindung von Experten, sondern die alltäglichste Gesundheitsvorstellung überhaupt. Sie ist so alltäglich, dass wir uns über diese Grundüberzeugung gar keine Gedanken machen müssen. Wenn wir keine körperlichen Gebrechen haben, glauben wir, dass wir gesund sind. Erst wenn uns der Arzt durch seine Diagnose beunruhigt, schwindet das Wohlbefinden. Daher sollten wir uns natürlich überlegen, ob wir zum Arzt gehen, denn, wenn der sucht, findet der auch was.

Doch im Ernst: Wir gehen davon aus, dass vermeintlich ungesundes Verhalten der Lebensbewältigung dient. Es sollen damit seelische Konflikte, also tief sitzende Ängste, Depressionen, Aggressionen abgemildert und das Lebenswerte des Lebens aufrecht erhalten werden. Und so irrational das zunächst klingen mag, so sehr hat doch jeder seine Lebensbewältigungsstrategien, die an manch einem Punkt auch ungesundes Verhalten einschließt.

Wenn ich von seelischen Konflikten spreche, die bewältigt oder auch nur abgewehrt werden sollen, dann können diese vielfältige Ursachen haben. Sie können im sozialen Bereich, also beispielsweise in Arbeitslosigkeit oder Armut ihren Ausgangspunkt haben. Sie können aber auch aus der Kindheitsgeschichte heraus rühren oder durch Beziehungskonflikte entstehen. Das bedeutet, wenn man ungesundes Bewältigungsverhalten verändern möchte, muss man sich auch mit den Ursachen befassen. Nur wenn man beide Seiten zugleich anpackt: Verhaltensveränderung und die Ursachen der dahinter liegenden seelischen Konflikte, lässt sich ein Wohlbefinden auf höherem Niveau erreichen, das auf ungesundes Verhalten so nicht mehr angewiesen ist.

Was ich Ihnen erzählt habe, trifft auf das individuelle Verhalten zu. Hier ist jeder für sich gefragt. Aber wenn wir uns über Männergesundheit unterhalten, dann geht es ja nicht um den einzelnen Mann, sondern um die gesamte Gruppe der Männer. Der Einzelne kann sich gesünder verhalten als jede Frau, kann auch älter werden. Er kann sehr vorsichtig im Straßenverkehr sein, er muss nicht rauchen, nicht trinken, kann sehr gesund essen und so fort. Das Thema Männergesundheit aber nimmt die gesamten Männer in den Blick. Nicht der Einzelne stirbt grundsätzlich sechs Jahre früher als seine Frau, sondern die Männer in unserem Land in ihrer Gesamtheit sterben im Durchschnitt sechs Jahre früher als die Frauen in unserer Gesellschaft in ihrer Gesamtheit.

Es geht hier nicht um den Einzelnen und seine individuelle Situation, sondern um die Gruppe der Männer in ihrer gesellschaftlichen Stellung. Hier hat die Fachdisziplin der Medizinsoziologie auch längst gesellschaftliche Gesetze erkannt. Sie sagt, dass sich die Stellung einer Gruppe in der Gesellschaft an ihrem Gesundheitszustand ablesen lässt. Je gesünder die Mitglieder einer

gesellschaftlichen Gruppe im Durchschnitt sind, desto besser ist auch deren gesellschaftliche Stellung.

Nun kann man fragen, woran sich der Gesundheitszustand einer Gesellschaftsgruppe messen lässt. Zum Beispiel kann man Krankheitsstatistiken auswerten oder die Anzahl der Arztbesuche oder die Ausgaben, die im Gesundheitssystem für diese Gruppe anfallen. Aber diese Parameter sind nur begrenzt aussagefähig. Gerade Arztbesuche oder die Ausgaben im Gesundheitssystem geben mehr Auskunft über das subjektive Krankheitsempfinden, das in der speziellen Gruppe vorherrscht. Über den objektiven Gesundheitszustand sagen sie eher wenig. Wirklich objektiv ist eigentlich nur eine Statistik: die der Todesfälle. Wieviele Menschen einer gesellschaftlichen Gruppe sind in einem bestimmten Alter gestorben? Wenn das mit anderen, ähnlichen gesellschaftlichen Gruppen verglichen wird, erkennt man sehr gut, welche Gruppe gesellschaftlich besser und welche schlechter gestellt ist. So konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass eine soziale Schlechterstellung im Durchschnitt deutliche Auswirkungen auf die Anzahl der Lebensjahre hat.

Aber wie verhält es sich nun mit den Männern und Frauen in unserer Gesellschaft? Wir glauben doch zu wissen, dass Frauen so viel schlechter gestellt sind als Männer. Es braucht einen Kampf für die Gleichberechtigung der Frauen, daran scheint es doch keinen Zweifel zu geben. Warum also glauben Männer dann, sechs Jahre eher sterben zu müssen? In feministischer Logik kann dahinter doch eigentlich nur wieder eine patriarchale Bösartigkeit stecken. Und wenn wir uns anschauen, woran Männer so sterben, dann scheint der Schluss nahe, dass das nichts mit den gesellschaftlichen Zuständen zu tun hat, sondern einfach nur mit dem schlechten Verhalten der Männer! So jedenfalls ist auch die verbreitete Meinung.

Merken Sie, dass wir am Ausgangspunkt angekommen sind? Die tiefe Grundüberzeugung in unserer Gesellschaft ist, dass Männer selbst für ihre schlechte Gesundheit zuständig sind, währenddessen bei Frauen die gesellschaftlichen Zustände verantwortlich gemacht werden müssen. Ein Arzt sagte mir das einmal wortwörtlich und in allem Ernst. Diese gesellschaftliche Haltung äußert sich auch in der Politik und dort parteiübergreifend, da ist es egal, wie konservativ oder links sich die jeweiligen Politiker verstehen. Männergesundheit wird als eine Frage des falschen Verhaltens angesehen, während Frauengesundheit eine Frage der gesellschaftlichen Zustände ist. Deshalb gibt es auch einen bundesdeutschen Frauengesundheitsbericht, gibt es staatlich geförderte Forschungsverbände und Koordinierungsstellen für Frauengesundheit, während es eine vergleichbare Förderung für die Männergesundheit nicht gibt. Das Bundesgesundheitsministerium lehnt seit Jahren beharrlich und mit immer neuen, sich widersprechenden Begründungen einen

bundesdeutschen Männergesundheitsbericht ab.

Irgendetwas Irrationales muss da also im Spiel sein, denn die Gesundheitsdaten und vor allem die Lebenserwartungsstatistik bieten keinen sachlichen Grund für diese Benachteiligung von Männern. Und ähnlich wie im individuellen Bereich irrationales Verhalten als ein Ausdruck von Lebensbewältigung angesehen werden kann, muss auch unsere Gesellschaft mit ihrer irrationalen Sichtweise auf das Männergesundheitsthema innere Konflikte abzuwehren versuchen.

Dabei fällt auf, dass es ein Bemühen gibt, an einfachen Antworten in Bezug auf das Geschlechterverhältnis festzuhalten. Wenn klar ist, wie die Ungerechtigkeiten zwischen Männern und Frauen aufgeteilt sind, und auf welcher Seite die Täter stehen und wo die Opfer zu finden sind, dann scheint das Sicherheit und Orientierung zu geben. Deswegen ist es auch so wichtig, dass sich Männer in ihrem Verhalten nicht wirklich ändern. Denn wenn Männer lernen, sich und ihre Probleme stärker als bisher wahrzunehmen und dann auch noch Schlüsse für ihr Leben ziehen, gerät das bisherige und vertraute Gegeneinander der Geschlechter durcheinander. Das ist auch der Grund, warum Männergesundheitsforscher immer dann, wenn sie in Diskussionsveranstaltungen Probleme der Männer aufzeigen, höhnische Bemerkungen ernten. „Ach, die Ärmsten.“ wird dann ironisch geseufzt – und zwar von den Frauen, die viel von der eigenen Benachteiligung sprechen und von den Männern fordern, dass sie sich endlich ändern sollen.

Am Männergesundheitsthema wird exemplarisch deutlich, dass sich das Geschlechterverhältnis viel komplexer darstellt, als es in der Politik und den Medien wahrgenommen wird. Es geht darum, die Stellung der Männer in unserer Gesellschaft differenzierter zu sehen und auch Benachteiligungen zu erkennen. Themen, die in der Gesundheitsdiskussion erst allmählich erkannt werden, sind beispielsweise Gewalt gegen Männer, sind psychische Erkrankungen, sind spezifische Arbeitsbelastungen, die zu erhöhten Unfallraten und ungesunden Bewältigungsmustern führen.

Dabei geht es keinesfalls darum, in einen Wettstreit mit den Frauen einzutreten, wer denn mehr benachteiligt sei. Mit geht es vielmehr um eine differenzierte Sichtweise, die Chancen und Risiken beider Seiten vorurteilsfrei betrachtet.

Aber ich plädiere auch dafür, dass wir Männer nicht warten, bis sich die gesellschaftliche Sichtweise irgendwann vielleicht einmal ändert. Vielmehr sollten wir uns, unsere Gesundheit, unseren Körper und unsere Seele ernst nehmen. Wir sollten uns vielleicht weniger in den Dienst anderer nehmen lassen, sei es durch die Partnerin, durch die Firma oder durch sonstwen. Wir sollten

unsere eigenen Bedürfnisse entdecken und diese auch gesellschaftlich vertreten. Das sehe ich als den wesentlichen Beitrag der Männer, das Miteinander von Frauen und Männern in unserer Gesellschaft zu stärken und dabei auch die eigene gesundheitliche Situation zu verbessern.

Dr. Matthias Stiehler

Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft e.V.

www.dieg.org