

Die Männer trifft es härter

24 Thesen des Altersforschers François Höpflinger

1.
Das Alter der Männer ist durch einen widersprüchlichen Doppelcharakter bestimmt: Einerseits sind Männer auch im Alter gegenüber Frauen nicht selten privilegiert, andererseits unterliegen sie einem höheren Risiko, vorzeitig zu sterben.
2.
Wirtschaftliche Umwälzungen und sozialstaatlicher Zerfall beeinflussen die Sterblichkeit von Männern stärker als jene von Frauen. Die Lebenserwartung von Männern ist stärker von sozial- und gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen abhängig als diejenige von Frauen. Sozial- und gesundheitspolitischer Abbau reduziert primär die Lebenserwartung der Männer.
3.
Ältere Männer leiden eher an lebensbedrohlichen Erkrankungen, wogegen Frauen vergleichsweise häufiger an chronischen Beschwerden leiden. Männer weisen sowohl eine geringere behinderungsfreie Lebenserwartung als auch weniger Jahre mit Behinderungen auf als Frauen.
4.
Die häufigsten Erkrankungen bei über 70-jährigen Männern sind Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit, Beeinträchtigung des Sehsystems, Hypertonie sowie Beeinträchtigungen des Gehörs. Empfehlung: Vorbeugung wie auch Behandlung von Gehörproblemen im Alter sollten speziell bei Männern stärker beachtet werden.
5.
Obwohl mehr Frauen im Alter depressive Störungen aufweisen, ist die Suizidrate bei Männern dreifach so hoch als bei Frauen. Empfehlung: Selbstmordprävention bei Männern ist gezielter zu fördern.
6.
Obwohl ältere Männer höhere gesundheitliche Risiken aufweisen als gleichaltrige Frauen, geben mehr Männer an, gesund zu sein. Männer tendieren noch allzu oft dazu, gesundheitliche Probleme bzw. Körpersignale zu verdrängen. Empfehlung: Die Förderung des Gesundheitsbewusstseins bei Männern und verstärkte Kampagnen gesundheitsvorsorglicher Massnahmen für Männer sollten gezielter angegangen werden. Männergesundheit ist bisher vernachlässigtes Thema geblieben, eine gezielte Förderung dringend. Denn die beste Alterspolitik und Altersvorsorge nützt wenig, wenn weiterhin zu viele Männer das AHV-Alter nicht oder nur kurz erleben.
7.
Männer gehören auch in der Altersforschung und -arbeit zu den unsichtbaren Gruppen. Weil viele ältere Männer sozial unauffällig und gut integriert sind, bleiben männliche Probleme oft unbehandelt.

8.

Eine allzu einseitige Orientierung an traditionellen Männerbildern erschwert den Übergang ins höhere Lebensalter. Erfolgreiches Altern bedeutet bei Männern, sich auch mit ihrer Männlichkeit auseinander zu setzen.

9.

Eine Androgynie des späteren Lebensalters bei Männern heisst nicht Verweiblichung älterer Männer, sondern die Ergänzung gelebter männlicher Werte durch mehr so genannt weibliche Aspekte, etwa bezüglich Umgang mit Gefühlen, sozialem Verhalten usw.

10.

Männer, denen es im höheren Lebensalter gelingt, Partnerschaft, Freundschaften und Gefühlswelt stärker zu gewichten, zeichnen sich durch ein höheres Wohlbefinden aus. Umgekehrt erfahren ältere Männer, welche hartnäckig auf jugendlich-männliche Werte (Potenz, Kraft, Fitness) beharren, höhere Risiken. Empfehlung: Zur Vorbereitung auf die Pensionierung bzw. auf das höhere Lebensalter gehört auch die Diskussion bisher gelebter Männlichkeitswerte.

11.

Männer sind auch im hohen Alter deutlich häufiger verheiratet als Frauen, und sie leben im Alter weniger allein als Frauen. Verwitwung im Alter ist zwar primär ein Frauenschicksal, aber im Fall einer Verwitwung sind Männer oft negativer betroffen (was sich in einer reduzierten Lebenserwartung verwitweter Männer zeigt). Emotionale Aspekte werden speziell von stark männlich orientierten Witwern verdrängt.

12.

Nach der Pensionierung nimmt die Teilnahme der Männer an den Haushaltsarbeiten vielfach nur geringfügig zu. Bei den heutigen Rentnern dominiert weiterhin das traditionelle Ehemodell. Inskünftig dürfte die Zahl älterer Ehemänner rasch ansteigen, welche die Vorteile einer partnerschaftlichen Arbeitsaufteilung entdecken.

13.

Verheiratete Rentner sind mit ihrer Ehebeziehung zumeist zufrieden (und oft zufriedener als ihre Ehefrauen). Dies hängt teilweise damit zusammen, dass Männer negative Gefühle teilweise nicht äussern.

14.

Männer hegen nach ihrer Pensionierung teilweise idealisierte Vorstellungen zur Ehe- und Lebensgestaltung im Rentenalter. Der Wunsch nach mehr gemeinsamer Zeit entspricht nicht immer den Lebensplänen ihrer Ehefrauen (was zu Ehekonflikten führen kann). Empfehlung: Bei der Vorbereitung auf die Pensionierung sollte bei verheirateten Paaren auch eine (ehrliche) Auseinandersetzung mit der nachberuflichen Ehebeziehung in Zentrum stehen.

15.

Kommunikationsbereitschaft und ein hohes Einfühlungsvermögen des Ehemannes sind wichtige Voraussetzungen für eine beidseitig befriedigende Partnerschaft im Alter. Im höheren Lebensalter wichtig wird auch die Entwicklung einer Pflege- und

Helferperspektive. Tatsächlich erweisen sich heute immer mehr Männer bereit und fähig, Pflegearbeiten und fürsorgliche Tätigkeiten zu übernehmen. Empfehlung: Den vorhandenen Rollenvorbildern – Männer, welche ihre demenzkranke Frau pflegen, Grossväter, welche sich intensiv um ihre Enkelkinder kümmern – sollte mehr Beachtung geschenkt werden.

16.

(Unerwartet) geschiedene ältere Männer sind eine höchst verletzliche Gruppe, was sich in Form von erhöhtem Risiko von Selbstmord, sozialer Isolation, emotionaler Verarmung und verstärktem Suchtverhalten ausdrückt. Empfehlung: Spät geschiedene Männer sollten sozial wirksamer unterstützt und begleitet werden, als dies heute der Fall ist.

17.

Ein hohes Wohlbefinden von Männern nach der Pensionierung ist verbunden mit einer ausgeglichenen Persönlichkeit, mit guten sozialen Kontakten, einem positiven Altersbild sowie dem Gefühl, wichtige berufliche und familiale Ziele erreicht zu haben. Umgekehrt gelingt vielen Männern, welche allzu einseitig beruflich engagiert und dominant sind, der Übergang in die nachberufliche Lebensphase weniger gut.

18.

Insgesamt betrachtet erleben Männer, welche sich freiwillig vorzeitig pensionieren lassen, die Pensionierung besonders positiv, wogegen zwangsweise Frühpensionierte besonders oft über eine schwierige Anpassungszeit berichten. Unter den zwangsweise frühpensionierten Männern findet sich eine nicht unerhebliche Gruppe von Männern, die an den Zwängen und Belastungen einer männlich dominierten Berufswelt zerbrochen sind.

19.

Gegenwärtig ist es nur noch eine knappe Mehrheit der Männer, die sich erst nach vollendetem 65. Altersjahr aus dem Erwerbsleben zurückzieht. Eine um ein, zwei oder drei Jahre vorgezogene Pensionierung ist auch in der Schweiz häufig geworden. Umgekehrt hat sich der Anteil der über 65-jährigen Männer, welche weiterhin erwerbstätig sind, klar reduziert.

20.

Ein Siebtel bis ein Fünftel der AHV-Rentner wären bereit, bei einem interessanten Angebot zumindest teilzeitig erneut berufstätig zu sein (wobei berufliche und soziale Interessen im Vordergrund stehen).

Empfehlung: Eine Weiterarbeit von AHV-Rentner sollte für die daran Interessierten gefördert werden, weil die Gesellschaft damit von wichtigen Kompetenzen zu profitieren vermag.

21.

Viele Männer bleiben im AHV-Alter aktiv und gesellschaftlich integriert. Bis zum Alter von 70-74 Jahren ist gut die Hälfte der Männer aktiv in Vereinen tätig (wobei Sport- und Freizeitvereine bei Männern an erster Stelle stehen). Die Vereinsaktivitäten im Alter sind an bisherige Aktivitäten gebunden und eng mit der schulisch-beruflichen Ausbildung verknüpft. Dies gilt auch für die Freiwilligenarbeit im AHV-Alter: Wer vor der Pensionierung aktiv war, ist es zumeist auch danach, und je besser Männer

ausgebildet sind, desto häufiger übernehmen sie aktiv soziale Aufgaben auch im höheren Lebensalter. Empfehlung: Die Förderung und Stärkung der Freiwilligenarbeit im Alter sollte schon deutlich vor dem AHV-Alter einsetzen.

22.

Lebenslanges Lernen erweist sich heute immer stärker als zentrales Element einer erfolgreichen Bewältigung des höheren Lebensalters. Gegenwärtig besuchen allerdings weniger als zehn Prozent der AHV-Rentner Bildungskurse. Allerdings vollzieht sich Lebensbildung bei Rentnern häufig auch informell, durch Reisen, Gespräche unter Freunden usw.

Empfehlung: Bildung in der nachberuflichen Lebensphase sollte gezielt dem Humboldtschen Bildungsideal verpflichtet sein (Verbindung von fachlicher Weiterbildung mit Persönlichkeitsentwicklung).

23.

Während eine grosse Gruppe älterer Männer sich wirtschaftlich und sozial durch eine gute Integration und ausgeprägte Unauffälligkeit auszeichnet, existiert auch eine – zahlenmässig zunehmende – Gruppe von Männern, welche schon vor der Pensionierung durch wirtschaftliche und soziale Desintegrationsphänomene gekennzeichnet sind.

Empfehlung: Eine optimale Alterspolitik für diese zweite Gruppe von Männern sollte schon ab dem Alter von 50 Jahren einsetzen, da danach die Weichen festgelegt sind.

24.

Männer leben sowohl zu Beginn ihres Lebens (als Säuglinge und Kleinkinder) als auch im höheren Lebensalter in stark weiblich bestimmten Welten. Mit steigendem Alter werden Männer immer mehr zur Minderheit. Nur ein Fünftel der Bewohner heutiger Alters- und Pflegeheime sind Männer. Frauen bilden sowohl beim Pflegepersonal als auch bei der Bewohnerschaft die Mehrheit.

Empfehlung: Speziell für stark industriell-handwerklich orientierte Männer in Alters- und Pflegeheimen sind männerspezifische Angebote sinnvoll.
männer.be

Autor:

François Höpflinger (56) ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er arbeitet als Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Demographie/Bevölkerungssoziologie, Altersforschung/Gerontologie, Generationenfragen, Familiensoziologie und Sozialpolitik.
Mail hoepflinger@bluewin.ch