

Reinhard Winter

## Balancierte Männergesundheit

### Männergesundheitsförderung jenseits von Medizin?

(erschien in gekürzter Fassung in:

Thomas Altgeld (Hg.): Männergesundheit. Weinheim und München, Juventa 2004)

Im engeren Sinne hat Männergesundheit eigentlich nur wenig mit Medizin zu tun. Gesunde Männer brauchen weder Arzt noch Ärztin. Wenn der Begriff „Männergesundheitsförderung“ ernst genommen wird, geht es darum, das Gesunde zu fördern. In der präventiven Praxis ist allerdings das Gegenteil der Fall. Auch die Politik reagiert in erster Linie auf spektakuläre Fakten. Und in der Wirtschaft wird Männergesundheit ebenfalls erst dann interessant, wenn ihr Fehlen mit hohen Kosten in Verbindung gebracht wird. Nachhaltig wird Männergesundheitsförderung erst dann werden können, wenn es Zielperspektiven gibt, die es lohnend erscheinen lassen, geschlechterbezogene somatische Kulturen zu verändern. Dies gilt für beide Seiten der an der Männergesundheitsförderung Beteiligten: die Zielgruppe, also die Männer, die sich ohne positive Perspektiven kaum entwickeln werden; und die Akteure, die in der Prävention und Gesundheitsförderung Beschäftigten.

### ***Männer und Gesundheitsförderung***

Nun ist nach den gängigen Darstellungen in Wissenschaft und Medien der moderne Mann, wenn er „als Mann“ betrachtet wird, vor allem eines: Ein Problem. In Zusammenhang mit Männergesundheit wird hier keine Ausnahme gemacht. Anlässe für Klagen und Kritik an Männern gibt es reichlich, Männergesundheit scheint besonders gefährdet: Alkoholkonsum, Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss, Nikotin- und Drogenkonsum, Lungenkrebs, Herzinfarkt, Leberzirrhose - die Fakten sind bekannt. Umgekehrt ist es nicht üblich, im Zusammenhang mit Männern und auf einem geschlechtsbezogenen Hintergrund Positives zu berichten. Das scheint fast nicht möglich, wird doch das „gute“ Mannsein fast immer in Zusammenhang mit dem Problematischen gebracht: „Gut“ ist ein Mann dann, wenn er *nicht* raucht, *keinen* Alkohol trinkt und *keine* Drogen konsumiert, wenn er *nicht* riskant oder schnell Auto fährt usw. natürlich auch wenn er nicht gewalttätig, sexuell übergriffig oder kriminell ist. Auch die Vorsorgemoral ist stets bezogen auf das Problem (Prostata, Krebs). Die Gegenfrage wird kaum gestellt. Gewiss, wenn Männer regelmäßig zur Vorsorge gehen, hat das einen positiven Gehalt; die halbe Stunde während der Untersuchung kann es wohl nicht ganz sein. Aber was macht das Mannsein aus, wenn die Männer

problemfrei oder wenigstens situativ nicht problematisch sind? Wie geht gutes, gelingendes Mannsein in der Moderne? Was sind die Potenziale des Männlichen? Vielleicht vermeiden viele Männer die Auseinandersetzung mit ihrem Mannsein auch deshalb, weil sie auf diese Fragen kaum Antworten erwarten können. Und wenn ich auf Fragen nach Orientierung nur Kritisches und pauschalisierte Vorwürfe zu hören bekomme, ist es psychohygienisch nur gesund, solche Situationen zu umgehen.

An dieser Stelle weiter gedacht wird erkennbar, dass viele Männer aus zwei Gründen von der Gesundheitsförderung nicht erreicht werden können: Gesundheit und Gesundsein werden mit Verboten gleichgesetzt - insbesondere mit dem Verbot von Mannsein und Lust - und sie werden mit Depotenzierung des Männlichen in Verbindung gebracht. Verständlicherweise reagieren viele Männer empfindlich, wenn ihnen etwas weggenommen werden soll, noch dazu etwas, was für ihre Identität wichtig ist und was ihnen Lust bereitet. Nicht selten werden Männer von den Intentionen der Gesundheitsförderung an weibliche Beschränkungen erinnert, an besorgte Mütter und in deren Tradition fürsorgliche Ehefrauen oder Freundinnen: „Lauf’ nicht barfuß, du erkältest dich noch“; „zieh dir eine Jacke an, es ist kalt“; „trink’ nicht so viel“; „rauch’ doch nicht schon wieder“; „du gehst zu wenig raus“; „du bewegst dich zu wenig“, „fahr’ nicht so schnell“. Dies alles können wichtige und gesundheitsmoralisch wertvolle Impulse sein. Vielen Männern klingen dabei aber nur Verbote im Ohr – und dabei insbesondere Verbote des Männlich-Seins.

Denn viele der letztlich ungesunden Verhaltensweisen sind Teil einer männlichen somatischen Kultur (vgl. dazu z.B. Stein-Hilbers 1995) und unmittelbar gekoppelt mit der Selbstkonstruktion des eigenen Geschlechts: Rauchen, Alkohol konsumieren, Kneipen und Stammtische, viel arbeiten, schnell Auto fahren, in der Natur sein und nicht groß auf die Gesundheit achten - das alles ist männlich konnotiert. Wenn sich ein Mann dem entsprechend verhält, konstruiert er situativ sein soziales Männlich-Sein. Sollen diese Gelegenheiten reduziert oder entfernt werden, besteht die Gefahr, dass das Mannsein eingeschränkt, demontiert oder depotenziert wird. Diese Verbote zu befolgen wird von vielen Männern als Zumutung erlebt und die Appelle erreichen dann Männer nicht nur nicht, sie werden aus gutem Grund widerständig. Auch ohne die Psychoanalyse mit ihren Kastrationsängsten zu bemühen leuchtet es ein, dass diese Verknüpfung gesundes Verhalten verhindert, sofern es zu diesem geschlechterkonstruierenden Verhalten keine oder nur wenige Alternativen gibt. Würde der Mann darauf verzichten, liefe er Gefahr, einen - vielleicht nicht unwesentlichen - Teil seines sozialen Selbstkonstrukts, seines Männlichseins zu verlieren. Soziale Unterschiede im Gesundheitsverhalten bei Männern - Teil der „feinen Unterschiede“ (Bourdieu) lassen sich zumindest zum Teil auch mit den Ressourcen und Möglichkeiten erklären, das Männlichsein über gesundheitsgefährdendes Verhalten (quasi als restringierter Code innerhalb einer somatischen Kultur) oder elaborierter über eine Vielfalt an Möglichkeiten und Feinheiten zu konstruieren, etwa über Kon-

sum, Bildung, Wissen, Geschmack, Status, Macht usw.

Unser Ansatz<sup>1</sup> einer „balancierten“ Männergesundheit versucht, hier einen Perspektivwechsel vorzunehmen: Neben dem Blick auf das Männlich-Gesunde geht zusätzlich um eine „Erlaubnis zum Gesundsein“. Dies ist etwas anderes als das Verbot, sich krank(machend) zu verhalten und das Reduzieren oder Entfernen des (sozial) Unerwünschten. Wir lenken den Blick der Männergesundheitsförderung auf die Potenziale des Mannseins in der Moderne und versuchen, diese zu stützen. Jeder in Gesundheitsförderung und Prävention weiß, dass an den Stärken angesetzt werden soll. Aber welches sind Stärken des modernen gesunden Mannseins? Der erste Hauptsatz der Heilpädagogik lautet: Nicht gegen den Fehler, sondern für das Fehlende. Aber was fehlt Männern, welche Lücken füllt ihnen ihr krankmachendes Verhalten? Ein salutogenetisch-geschlechtsbezogener Ansatz der Männergesundheitsförderung braucht Begriffe und Vorstellungen vom Gelingenden, Möglichen, von den Potenzialen des gesunden Mannseins in der Moderne, und dies aus zwei Gründen: Zum einen, um die Männer selbst besser zu erreichen und - auch und vor allem - sie mit ihren gesunden Aspekten in den Blick zu bekommen, zum anderen für die in der Prävention beschäftigten, nicht zuletzt um ihnen Zielperspektiven zu öffnen. Das Modell der „balancierten Männergesundheit“<sup>1</sup> bietet solche Zielorientierungen (ohne den Anspruch zu vertreten, die einzige Möglichkeit zu sein) und kann gleichermaßen als pädagogisch-präventives Handwerkszeug Verwendung finden. Mit diesem Modell ist es einfacher, eine gelingende(re) somatische männliche Kultur in den Vordergrund zu bringen und das eher Ungesunde in den Hintergrund zu setzen.

Erste Reaktionen auf diesen Ansatz sind in Pädagogik und Prävention häufig vehement ablehnend, so als berühre man mit dem Thematisieren des Positiven ein Tabu. Erst nach und nach leuchtet der Blick aufs Gesunde ein. Es ist leider so, dass wir in der westlichen (christlichen) Welt kein gutes Verhältnis zum Gelingenden haben. Auch Prävention und Gesundheitsförderung orientieren sich zuerst an Risiken und Problemen, bis hin zur Fixierung aufs Böse. Wissenschaften und der psychosozialer Berufsstand sind darauf getrimmt, das Problematische wahrzunehmen - und dann zu beseitigen. Es gibt kaum positiv aufgeladene Vorstellungen des Gelingenden, des Glücks, des Himmels. Nicht von ungefähr erinnert diese Problempräferenz an historische Darstellungen der Sphären von Himmel-Hölle: Der Himmel ist dabei immer relativ uninteressant und langweilig - in der Hölle dagegen ist was los: Lust, Sinnlichkeit, Sünden und Sündhaftes, Grenzüberschreitungen, natürlich auch Extreme, Schrecken und Qualen, alles aber viel spannender und lebendiger dargestellt. Wenn Männer allerdings befürchten müssen, dass der Himmel der Gesundheit langweilig sein wird, dann liegen ungesunde Lebensstile doch sehr nahe, sofern das Gesunde nicht auch lebendig gefüllt werden kann. Auch die Gesundheitsförderung braucht Visionen des Gelingens, nicht zuletzt als Paradigma des eigenen Erfolgs (etwa als

---

<sup>1</sup> D.h. entwickelt, praktisch erprobt und umgesetzt von SOWIT/sozialwissenschaftliches Institut Tübingen

Antwort auf die Frage: Wohin haben sich die Männer entwickelt, wenn Prävention erfolgreich war?).

Für einen Teil der (eher jüngeren) Männer gehört Gesundsein - gefüllt und verknüpft mit durchaus lustvollen und dezidiert männlichen Anteilen - mittlerweile ohnehin zum gelingenden Mannsein: So wird z.B. in der Zeitschrift „mens health“ dieses Verständnis abgebildet und selbst produziert, gesundes Verhalten verbindet sich mit positiven Bildern von Männlichkeit. Sicher sind diese Strömungen auch kritisch zu betrachten, aber sie zeigen sinnvolle Anschlüsse und Vorbilder für die Männergesundheitsförderung.

### ***Berufsarbeit***

Berufsarbeit ist für die meisten Männer ein zentrales Feld, um sich als Mann zu präsentieren und das Geschlecht stabil und andauernd zu konstruieren. Bei vielen Männern ist die Geschlechtsidentität eng gekoppelt an ihre Berufsidentität. Auch das Gesundheitsverhalten ist deutlich berufsspezifisch differenziert: Gesundheitszustand und Sterblichkeit sind stark von Berufen abhängig. Aus diesen Gründen muss Gesundheit bei Männern in den Berufsalltag eingehängt und nicht lediglich ins Individuell-Kompensatorische verschoben werden: Neben der Hoffnung auf individuelle Einstellungsveränderung im Privaten muss es viel stärker um eine breitere Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz oder auch um ärztliche Betreuung im Betrieb und während der Arbeitszeit gehen. Weil viele ungesunde Einstellungen bei Männern direkt oder indirekt mit der Berufswelt verbunden sind, muss eine Erlaubnis zum Gesundsein insbesondere dort ansetzen: An der Art, wie wir arbeiten, wie bei der Arbeit gelebt, was bei der Arbeit verlangt wird. Berufsarbeit und Berufswelt beinhalten für viele Männer direkt oder indirekt die stärksten Gesundheitsrisiken.

Der Übergang in die Arbeitswelt bedeutet für viele männliche Jugendliche und junge Männer den Übergang in krankmachende Strukturen und Lebensformen. Bei Jungen und männlichen Jugendlichen nämlich können wir eine ganz breite Palette von Optionen feststellen, wie sie ihr Mannsein leben wollen, wie sie mit ihrem Körper umgehen, wie sie sich selbst als gesund verstehen (vgl. Winter/Neubauer 1998). In der beruflichen Sozialisation, in der Arbeitswelt geht es nun für Männer ganz besonders auch darum zu lernen, ihren Körper nicht wahrzunehmen oder das Wahrgenommene zu übergehen. Wie in anderen Bereichen männlicher Sozialisation - z.B. im Sport - wird hier latent oder offen das Verbot vermittelt, sich um den Körper zu kümmern, sich körpersensibel zu zeigen (und gleichzeitig erwartet, dass Männer nicht krank werden). Auch in der beruflichen Männergesundheitsförderung muss es deshalb viel stärker um eine Erlaubnis gehen: du darfst dich um deinen Körper kümmern! Aber auch: Es wird dir gezeigt, wie das Männer tun.

Männergesundheitsförderung hat dabei zwar individuelle Botschaften. Ohne Strukturen zu verändern hat sie allerdings kaum Erfolgchancen. Lediglich moralische Ansätze oder der Versuch, Männlichkeitsvorstellungen durch Kampagnen zu verändern, kann nicht greifen. Die beliebte Kampagnenpolitik geht an den Wurzeln des Problems vorbei, und erhöht - wenn sie überhaupt etwas bewirkt - nur den individualisierten moralischen Druck bei einzelnen Männern. Männlichkeit und Geschlechterkonstruktionen sind aber immer abhängig von den Bedingungen, in denen sie gelebt werden (vgl. Gilmore 1991). Das bedeutet: Männergesundheitsförderung muss dort anzusetzen, wo Männlichkeiten entstehen - und das sind Strukturen, das ist vor allem die Berufswelt, die Institutionen - aber auch die Politik selbst.

### ***Das Variablenmodell***

Das Variablenmodell „balanciertes Junge- und Mannsein“ wurde im Zusammenhang mit einer Studie zur Lebenslage von Jungen und männlichen Jugendlichen entworfen (ebd.). Weiter entwickelt wurde es in der pädagogischen Arbeit mit Jungen, männlichen Jugendlichen und Männern und in der Prävention. Selbstverständlich ist dieses Modell eines unter vielen (z.B. aus der psychologischen oder soziologischen Theoriebildung); es geht uns nicht darum, vorhandene Erklärungen - etwa zu Stress, Überlastung, zum Sucht- oder Gewaltverhalten - zu ersetzen, sondern darum, sie geschlechtsbezogen auf Männer hin zu erweitern.

Das Modell besteht zunächst aus acht Paaren von Aspekten. Der Begriff „Aspekte“ meint mögliche Kompetenzen und männliche Potenziale (also nicht Eigenschaften). In der entwickelten Balance zwischen den Aspektpaaren, aber auch zwischen den Aspekten insgesamt sehen wir das männliche Potenzial. Ein „guter“ Mann, „gelingendes Mannsein“ ist dadurch charakterisiert, dass jeweils auf beiden Seiten die Potenziale ausgefüllt sind. Beim gesunden Männerleben geht es darum, dann Gegengewichte und Ausgleiche zu finden oder die Balance wieder herzustellen, wenn sie zu stark aus dem Gleichgewicht gerät. Dafür braucht es neben der entsprechenden Sensibilität Erlaubnisse und Kompetenzen (z.B. wie „mache“ ich Entspannung wenn ich merke, dass der Aspekt der Leistung überbetont ist?).

Bildlich gesprochen arbeitet das Modell mehr mit dem Käse und weniger mit den Löchern (also nicht: sie müssen weniger leisten, sondern: sie dürfen sich mehr entspannen). Die Entwicklungsperspektive bezieht sich darauf, dass etwas hinzukommen soll und darf, nicht zuerst darauf, dass etwas Unerwünschtes weggemacht werden soll. Für die Männer mit problematischem Verhalten - also z.B. Überforderung, Sucht, Risikoverhalten, Gewalt, sexuelle Übergriffigkeit - hat dieses Problematische eine bestimmte Funktion. Sie konstruieren (auch) damit ihr Mannsein.

Wenn wir in der Arbeit mit Männern am Gelingenden ansetzen heißt das nicht, diese Seiten auszublenden, sondern mehr, sie zu verstehen und für männliche funktionale Äquivalente zu sorgen (also um Himmels Willen nicht mit dem unsäglichen Bild der "weiblichen Anteile" zu arbeiten). Die Orientierung an den Potenzialen bedeutet nicht, dass diese bereits bei allen Männern entwickelt sind. Umgekehrt hat aber fast jeder Mann etwas davon, und alle Männer haben das Potenzial zum gelingenderen Mannsein.

**Konzentration**

**Integration**

**Aktivität**

**Reflexion**

**Präsentation**

**Selbstbezug**

**(Kulturelle) Lösung**

**(Kulturelle) Bindung**

**Leistung**

**Entspannung**

**Heterosozialer Bezug**

**Homosozialer Bezug**

**Konflikt**

**Schutz**

**Stärke**

**Begrenztheit**

Unser Balance-Verständnis ist dabei dynamisch angelegt: Die Männlichkeitsbalance ist nicht statisch - einmal da, immer vorhanden -, sondern mehr wie eine Wippe oder wie eine Scheibe, die stabil auf einer Kugel ruht und die sich dadurch mal hierhin, mal dahin neigen kann - also z.B. in verschiedenen Situationen ganz unterschiedlich. Ziel ist es nicht, ständig in Balance zu sein - das wäre langweilig - sondern eine Sensibilität dafür zu entwickeln, wann es wichtig oder lebensnotwendig ist, die jeweils anderen Aspekte zu akzentuieren, zu stärken oder sie weiter zu entwickeln.

In der Praxis reichen diese Begriffe als Orientierung für die Arbeit mit Männern oft bereits aus, aber selbstverständlich können die Aspekte fast unbegrenzt weiter entfaltet werden (vgl. Winter/Neubauer 2001). Je nach pädagogischem Feld oder thematischem

Kontext werden diese Begriffe permanent weiter entwickelt. Wichtig für die Anwendung des Modells ist, dass sich die komplementären Aspekte nicht ausschließen, im Gegenteil: Sie gehören zusammen und funktionieren nicht im Entweder-Oder-Prinzip. So bedeutet z.B. "viel Konzentration" nicht "wenig Integration"; Konzentration und Integration können unterschiedlich, aber auch gleich stark entwickelt sein; zu wenig Integration entwertet die vorhandene Konzentration und umgekehrt.

Mit dem Modell wird kein Leitbild für Männer entworfen. Es führt vielmehr weg von Generalisierungen und öffnet die Qualität von Bandbreiten, ohne auf scheinbar eindeutige Stereotype zurückzufallen. Es ist deshalb wie die Moderne selbst: variabel, schillernd und oft - auch in einem positiven Sinne - instabil und entwicklungs offen. Genau so sind auch Männer: vielfältig, mit offenen Optionen und oft doch wieder mit beschränkten Handlungsmöglichkeiten. Selbstverständlich muss auch in der Arbeit nach diesem Modell berücksichtigt werden, dass strukturelle Bedingungen – insbesondere Schicht, Bildung und ethnisch-nationale Herkunft – eigentlich offene Spielräume beeinträchtigen und verengen können. Hier und auch altersbezogen sind die Aspekte immer nur relativ einzuschätzen.

Unsere Erfahrungen mit dem Modell haben gezeigt, dass sich durch die Arbeit mit dem Modell die Sicht auf die Männer und die Einstellung zu ihnen verändert. Insofern dient dieses Modell zuerst als Reflexionsfolie und gewissermaßen als Bewusstseinsveränderung und wird erst dann als Praxis umgesetzt.

Allerdings ist das Modell - gewissermaßen als Praxistheorie - in der Lücke zwischen Theorie und Praxis angesiedelt und das heißt: Es ist in der Gesundheitsförderung nicht einfach umsetzbar, sondern braucht Konkretisierungen und Übersetzungs-Leistungen. Die praktische Arbeit mit diesem Modell zeigt ohnehin, dass der konkrete Alltag, etwa einzelner Männer oder verschiedener Institutionen, meist so speziell geartet ist, dass konkrete Handlungsanweisungen nach dem Motto so „lebt der Mann gesund“ in ihrer Eindimensionalität nicht anwendbar sind - sonst würden sich ja auch mehr Männer dem entsprechend verhalten.

## Balancierte Männergesundheit - Begriffsklärung

### *Konzentration - Integration*

Mit Konzentration bezeichnen wir die Fähigkeit zu fokussieren, aber auch zu isolieren oder zu distanzieren. Konzentration bezieht sich auf Gegenstände, Sachverhalte oder die eigene Person: als Fähigkeit, für sich allein zu sein, etwas alleine zu erreichen oder durchzusetzen, für eine Idee oder ein Ideal gerade zu stehen.

Herr Becks Hobby sind Modelleisenbahnen. Wenn er werkelt oder etwas Neues plant, kann er darin versinken und fast abtauchen.

Sebastian lebt mit seiner Frau und zwei kleinen Kindern. Er hat ein eigenes Zimmer, ein gemeinsames Schlafzimmer gibt es dafür nicht. Einmal im Jahr nimmt er sich Zeit, um etwas für sich zu unternehmen.

Harald joggt jede Woche am Freitagabend - ganz alleine.

Integration meint die Bezüge über die eigene oder eine fokussierte Perspektive hinaus. Soziale Gesundheit gelingt nur in Verbindung mit anderen Menschen. Die Kompetenz, andere mit einzubeziehen ist aktiv, also mehr als formale Zugehörigkeit. Integration verweist über die eigenen Lebenszusammenhänge hinaus: Meine Gesundheit ist verbunden mit dem Leben anderer; was ich mache, soll das Leben anderer nicht beeinträchtigen, unsere Verantwortung für Natur und Umwelt, das soziale Gefüge, die Gesellschaft klingt dabei an. Das Problem der Vereinbarkeit von Berufsarbeit und Familie ist ein Thema, unter dem heute viele junge Väter leiden; Integration bedeutet, Doppel-

Die Badminton-Gruppe überlegt sich, wie sie das neue Mitglied besser einbeziehen kann - er soll in die „Kultur“ eingeweiht werden, also auch übers Badmintonspielen hinaus.

Der Blick aus dem Fenster verbindet Michael immer wieder mit der Welt.

ansprüche und die Wünsche von Vätern, bei ihren Kindern zu sein, aktiv aufzugreifen, zu vermitteln und selbstverständlich anzuerkennen.

Die Balance zwischen Konzentration und Integration ist gesund, weil sie das Gefühl fördert, gleichzeitig individuell und verbunden mit anderen und mit der Welt zu sein. Sie verhindert Isolation und Einzelkämpferdasein genauso wie Profillosigkeit, Anpassung und Mitläufer-Sein.



## **Aktivität - Reflexivität**

Aktivität ist die Möglichkeit, initiativ zu sein und zu werden, etwas „in Angriff“ zu nehmen. Dies beinhaltet, ein gesundes Maß an Aggression zu haben um rangehen zu können. Der Aspekt Aktivität ist energetisch aufgeladen, vorwärtsgerichtet, erlebnis- und erfahrungsorientiert.

Fast ein halbes Jahr hat Markus davon geredet, dass er gern wieder Klettern gehen würde - jetzt hat er sich für den Kurs angemeldet.

Wenn Andreas sich im Fitness-Studio voll verausgabt hat, fertig und verschwitzt ist, hat er das Gefühl, sich gut zu spüren.

Reflexion meint dagegen den inneren Prozess des Nachdenkens, Erinnerns und Bewertens. Es ist die Unterbrechung des Aktivseins, in der das Handeln bewusster wird. In der reflexiven inneren Kommunikation werden Eindrücke und Erlebnisse integriert und assimiliert, es entsteht Erfahrung und eine emotionale Verbindung zwischen den Aktivitäten. Ständiges Aktivsein ist nicht gesund, auch nicht in der Freizeit.

In der Ruhe liegt die Kraft.

Die Projektgruppe überlegt sich jeden Abend: Wie sind wir vorangekommen? Wie haben wir heute zusammen gearbeitet?

Nach einem Tag am Meer mit Baden, Surfen, Ballspielen: einfach da sitzen, den Wellen zuschauen und den Wind spüren.

Die Balance zwischen Aktivität und Reflexion ermöglicht es, gleichzeitig Probleme zu lösen, Aufgaben zu bewältigen, Dinge ins Laufen zu bringen oder Blockaden zu überwinden und dabei die innere Ruhe und Gelassenheit zu behalten - Aktivsein, ohne in Aktivismus auszubrechen, ohne die Konsequenzen des Handelns auszublenzen oder „über Leichen zu gehen“.

## **Präsentation - Selbstbezug**

Präsentation gilt als Schlüsselqualifikation in der individualisierten Gesellschaft: Die Fähigkeit, sich darzustellen, extrovertieren, sich anderen zu zeigen mit seinen Qualitäten, seinem Lebensstil oder der Biographie. Diese Präsentation zeigt Wirkung, indem man „ankommt“ - oder eben nicht, sie entscheidet mit über Kontakte, über das soziale Eingebundensein. Auch in der Beziehungsgestaltung ist Präsentation eine wichtige Kompetenz: Mitzuteilen, was mich beschäftigt, bewegt, bedrückt. Präsentation hilft, Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung abzugleichen (wer sich zeigt, bekommt leichter Rückmeldungen). Präsentation ist aber nicht Bluff und Schauspielerei: Nur Darstellung ohne etwas „dahinter“ zu haben ist unecht und ge-

Alfred zeigt sich gern gestylt, er mag seinen Körper, er pflegt sich und trainiert regelmäßig.

Beim Bewerbungsgespräch erzählt Wolfgang begeistert von seiner einjährigen Reise durch Indien und seine Erfahrungen mit Armut und Sterben - die Lücke in seinem Lebenslauf wird zum interessanten Fokus.

In der Selbsthilfegruppe stellt sich jeder vor: Ich heiße... und bin Alkoholiker.

Herr Angermann hat es sich zu einer Gewohnheit gemacht, immer wieder - etwa drei bis vier Mal am Tag - seine Tätigkeiten kurz zu unterbrechen und zu überlegen: Was mache ich da gerade? Wie geht es mir dabei? Welche Gefühle löst das aus, was ich tue? Was möchte *ich* gerade eigentlich?

Gerd sitzt gern im Kaffee, schaut einfach rum, versinkt und ist fast nicht ansprechbar - er nennt das seine autistischen Phasen

fährlich, weil es leicht entlarvt oder man nicht ernst genommen wird. Bei der Präsentation ist die Verbindung mit den Ressourcen wichtig, die aus dem inneren Reichtum der Person kommen: Erfahrungen, Gefühle, Kompetenzen oder Inspirationen.

Deshalb braucht Präsentation die Selbstbezüge: Zugänge zu sich selbst, zum Inneren, zur eigenen Person. Selbstbezug stellt Kontakt zu eigenen Selbstkonzepten und zum Selbstwertgefühl her, er wirkt introvertierend. Im Hinblick auf Fähigkeiten und Fertigkeiten ist das relativ einfach: Manches kann ich eben, anderes (noch) nicht, manches bin ich und anderes nicht. Prekärer wird es beim Wahrnehmen und Zulassen von Gefühlsspektren, die für Männer eher abgewertet sind: Etwa von Ängsten, Einsamkeit, Gefühle von Neid oder Gier, die Erfahrung und das Erinnern von Erniedrigung oder Beschämungen.

Die Balance zwischen Präsentation und Selbstbezug stellt ein Gleichgewicht zwi-

schen Außen und Innen her. Sie verhindert introvertiertes Um-sich-selbst-Kreisen genauso, wie extrovertiertes oder hysterisches Darstellen um jeden Preis. Sie lässt den Mann als „echt“ erscheinen: Er *ist* tatsächlich auch das, was er von sich zeigt; er ist nicht nur Fassade und braucht auch keine Angst zu haben, dass die Fassade abbröckeln könnte.

### ***Kulturelle Lösung/Prozess - Kulturelle Bindung/Struktur***

Kulturelle Lösung ist die Kompetenz, sich von Eingespieltem, Überliefertem, von Traditionen, Bindungen oder vorgegebenen Verhaltensabläufen zu befreien. Dies geschieht nicht aus Selbstzweck sondern dann, wenn diese sich überlebt haben oder nicht mehr sinnvoll sind. Dabei kommen Prozesse in Gang, die das Bisherige in Fluss bringen und ihm etwas Neues entgegensetzen. Kulturelle Lösung ist prozesshaft und kreativ. Sie

Den eingeschliffenen Alltagstrott sanft verändern.

Klaus hat gemerkt, dass er seit viel zu langer Zeit fast jeden Abend fernsieht. Er verschenkt seinen Fernseher.

Uwe erlebt die Beziehung zu seiner Frau schon seit längerem als eingefahren. Auch sexuell läuft längst nichts mehr. Jetzt schlägt er seiner Frau vor, eine Eheberatungsstelle aufzusuchen.

verlangt Experimente, Neu- oder Weiterentwicklungen, Risiken müssen eingegangen werden. Ungemütlich wird kulturelle Lösung dort, wo sie bequeme Strukturen hinterfragt: Oft beginnt kulturelle Lösung beim Mannsein dort, wo es weh tut. Weil kulturelle Lösung Normalitäten angreift und verlässt, braucht sie Mut und Energie.

Kulturelle Bindung meint die Fähigkeit und individuelle Möglichkeit, Strukturen und kulturelle Muster anzuerkennen und sich entsprechend kultureller Symbole und Vereinba-

Endlich Ordnung ins Chaos bringen!

Thomas nimmt sich vor, jeden Samstag Nachmittag etwas mit seinen beiden Kindern zu unternehmen - und er plant dies sogar fest im Terminkalender ein.

Maurizio heiratet. In seiner Jugend ließ er nichts anbrennen.

rungen zu verhalten. Dabei geht es nicht um die unbedingte Unterwerfung, sondern um die Übernahme akzeptierter oder auch selbst entwickelter Umgangsformen, um das Einbinden in sozial wertvolle Strukturen. Damit wird der Mensch als soziales Wesen

akzeptiert, Traditionen und Kulturen als Werte anerkannt.

Die Balance zwischen kultureller Lösung und Bindung gibt den Strukturen, Entwicklungen und Prozessen den nötigen Halt, ohne in Verkrustung zu erstarren, aber auch ohne chaotisch zu werden und sich aufzulösen.

### ***Leistung - Entspannung***

Leistung gehört zu den Grundlagen einer gesunden Persönlichkeit und bedarf grundsätzlicher Anerkennung. Pauschalisierte Diffamierung des Komplexes „Männer

Horst hat „auf seine alten Tage“ - er ist 48 - entdeckt, dass er am Bildhauern Freude hat. Schon immer hat ihn Stein fasziniert. Nach einem Kurs an der VHS hat er einen Workshop in Carrara besucht. „Jeden Tag, acht Stunden, zehn Stunden am Stein arbeiten - das ist fantastisch“, erzählt er begeistert.

Eugen ist so stolz darauf, dass er nun doch noch den Hauptschulabschluss geschafft hat.

und Leistung“ entspricht nicht ihrer Bedeutung. Leistung meint das produktive Nutzen von Kräften und Energien, von eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten das Erfüllen von Leistungserwartungen oder das Ausnutzen der eigenen Leistungsfähigkeit, die Lust am Leisten, am Erfolg verbunden mit dem Stolz auf Gelungenes. Ungesund wird Leistung, wenn sie verwechselt wird mit ständiger Arbeit unter Hochdruck. Leistung meint, mit seinen Ideen oder Leidenschaften etwas zu Wege zu bringen - also nicht nur Erwerbsarbeit, sondern viel grundsätzlicher: das Kreativsein, das Produktivsein, etwas zu bringen - für sich selbst und für sein soziales Umfeld.

Um längerfristig leistungsfähig zu sein oder zu werden (!) ist der Aspekt der Entspannung notwendig: Die Fähigkeit, sich mental und körperlich zu erholen, die Zufriedenheit im Einfach-so-Sein, das Genießen-Können, das Lösen muskulärer An-

Erste Entspannung stellt bisweilen schon beim Wechsel der Aktivität ein: nach einer Stunde vor dem Bildschirm etwas aufzuräumen oder einen Tee aufzubrühen; nach der Gartenarbeit die Blumen zu betrachten und den Wind zu spüren.

spannungen, Loslassen-Können - mithin die Kompetenz, zur „aktiven Passivität“. Entspannung ist etwas anderes als leistungsorientierte Erholung - so gut und wichtig diese auch sein mag (z.B. im Sport oder bei kultureller Produktion), auch das vollkonsumierende „Abblaschen“ (Fernsehen, Chips, Bier) ist nicht gemeint. Entspannung

Beobachtung bei einem Kollegen: Auf seinem Schreibtisch steht ein Bonsai, daneben ein flaches, offenes Kästchen aus Holz, in dem sich Sand und zwei Steine befinden. Mit einem Miniaturrechen gestaltet er sich damit einen Japangarten - einfach so, mal zwischendurch, auch mal beim Telefonieren oder Nachdenken.

entfaltet sich in der Kunst des Nichtstuns: Ausruhen. Schweigen. Kräftesammeln, um Körper und Geist zu regenerieren - spürbar darin, dass echte Entspannung zu neuer Anstrengung motiviert und befähigt. Entspannung lebt vom Loslassen: Muskeln lockern und lösen (kleine Qi-Gong Übungen eignen sich dafür hervorragend), durch die körperliche Entspannung lösen sich auch Gefühle, Gedanken, Ansprüche oder Beziehungserwartungen.

Bei nicht wenigen Männern besteht die Gefahr, dass die Entspannung zur Leistung wird und dass sich vor angestrenzter Entspannungsbemühung keine wirkliche Entspannung einstellt, kein Abschalten oder Leerwerden passiert. Entspannung ist zwar nicht passiv, sondern ein lebendiger Aspekt, gewissermaßen aktive Passivität. Die hohe Kunst der Entspannung wird uns in unserer christlich-protestantischen Kultur - im Gegensatz zu sämtlichen Facetten der Leistung - weder in der Schule, noch in der Berufsausbildung beigebracht und kann deshalb neben der Erlaubnis viel Übung erfordern.

Männer, die uns im Bereich Arbeit und Beruf positiv aufgefallen sind, zeichnen sich oft dadurch aus, dass sie diese Balance gut entwickelt haben. Es sind übrigens auch nicht die Dauerstresser und Workaholics, die ihren Beruf gut ausfüllen und ihn über-

Hanspeter Züger ist Polier im Betonbau. Er hat in seinem Team eingeführt, dass täglich nach der Mittagspause unter seiner Anleitung 15 Minuten Energie- und Körperübungen gemacht werden. Seither hat die Teamfähigkeit enorm zugenommen, die Arbeitsunfälle sind weniger geworden.

leben, sondern diejenigen, die ihre Leistungs-Entspannungs-Balance gefunden und in ihren Arbeitsalltag integriert haben. Und außerdem: Wirklich gute Ideen kommen - in der Arbeit, wie im familiären Alltag oder in der Freizeit - oft in entspannten Situationen. Oft ermöglicht Entspannung die produktive Leistung, sie setzt kreatives Potenzial frei und verhindert die Überbewertung der Leistung.

## ***Heterosozialer Bezug - Homosozialer Bezug***

Heterosozialer Bezug bezeichnet Fähigkeit und Möglichkeiten von Männern, Beziehungen zum anderen Geschlecht zu haben oder aufzunehmen. Viele männliche Lebenswelten sind - aufgrund der geschlechterbezogenen Arbeitsteilung - schon mengenmäßig männlich dominiert. Vielen Männern fehlt die gelebte weibliche Seite: Manchen aus Gründen der Hierarchiebildung, anderen aber einfach aus Lust und Freude am Anderen, am produktiven Zusammenleben; (andere Männer erleben aber gerade den Ausschluss von Frauen als stabilisierend für die eigene Geschlechtsidentität). Heterosozialer Bezug verlangt, sich in eine als anders erlebte Welt einzufühlen und -

Herr Sturm arbeitet in einer Kindertagesstätte. Jeden Samstag kickt er mit seinen Kumpeln - alles Männer. Das braucht er einfach.

Seit der Schulzeit hat Jochen einen besten Freund. Sie treffen sich nicht mehr so häufig, seit beide Kinder haben. Und wenn, reden sie viel - über die Arbeit, über die Kinder, ihre Frauen, und immer wieder, selten zwar, aber es kommt vor, auch über ganz Intimes: Trennungswünsche, Erektionsprobleme, Liebesaffären - was eben so vorkommt. Jochen hat seinen Freund nie ganz aus den Augen verloren und das wird so bleiben.

zudenken und Unterschiede anzuerkennen: „Aha, so kann man das auch sehen oder machen“. Viele Männer sind mit dieser Aufgabe einer gleich berechtigten heterosozialen Beziehung überfordert - einerseits von ihrer Persönlichkeitsentwicklung her, weil sie Differenz nicht aushalten; andererseits weil unsere Gesellschaft hierarchische Geschlechterbeziehungen (männliche Dominanz) als strukturelle Normalität anbietet. Aus solchen Unfähigkeiten heraus reduziert ein Teil der Männer die Qualität des heterosozialen Bezugs auf potenzielle sexuelle Kontakte und wertet Frauen damit latent oder offen ab. Der wirkliche heterosoziale Bezug wird durch Sexualisierung verhindert.

Uli hat schon seit der Ausbildung eine „beste Freundin“, mit der er auch heute noch immer wieder mal was unternimmt. Sexuell ist mit ihr noch nie was gelaufen.

Richard freut sich immer so auf seinen (gemischten) Tanzkreis - er arbeitet auf dem Bau, fast nur mit Männern zusammen.

Homosozialer Bezug meint Beziehungen von Männern zu Angehörigen ihres eigenen Geschlechts: Zunächst dass es überhaupt Kontakte und Bezüge unter Männern gibt, dann aber auch die Qualitäten solcher Kontakte: Was in solchen Beziehungen erlebt wird, was dort passieren kann und was nicht. Homosozialer Bezug geht über den rein formalen und funktionalen Umgang mit anderen Männern hinaus. Viele Männer unterschätzen die Qualitäten guter homosozialer Bezüge für die eigene Gesundheit (Psychohygiene). Im Vordergrund steht häufig die Konkurrenz zu anderen Männern - auch eine Facette der heterosozialen Bezüge, die durchaus lustvoll besetzt sein kann, sich darin aber nicht erschöpft. Berufliche Partnerschaften, Männerfreundschaften (bester Freund; Freundescliquen), Mentorenbeziehungen zu älteren, erfahreneren Männern, Meister-Schüler-Verhältnisse, zeitweilige oder dauerhafte Männerteams - das sind alles Felder, wo sich homosoziale Bezüge entfalten und vertiefen. Dann lässt sich bei aller Gleichheit oft feststellen, dass sich Männer doch oft enorm unterscheiden.

### **Konflikt - Schutz**

Der Aspekt Konflikt bezeichnet die Kompetenz und Bereitschaft, Streitpunkte und Auseinandersetzungslinien wahrzunehmen, sich ihnen zu stellen, Konflikthafes als Entwicklungs-Chance zu begreifen und Konflikten nicht - etwa aus Angst - aus dem Weg zu gehen. Der Aspekt beinhaltet die Fähigkeit, dafür angemessene Mittel zu verwenden. Konflikt ist eine Basis für Entwicklung - ohne Konflikte keine Veränderung und keine lebendigen sozialen Beziehungen. Kompetenz im Konfliktaspekt gehört zur sozialen und psychischen Gesundheit. Interpersonale Konflikte beinhalten die Anerkennung oder

Andi und Jussuf verbindet ihre Lust am Streiten, sie gehen keiner Möglichkeit aus dem Weg - meist verbal, aber auch mal körperlich mit Rumbalgen.

Streit und Konflikte in der Beziehung waren für Hermann immer schwierig. Erst nach und nach hat er gelernt, dass Konflikte nicht Liebesverlust bedeuten.

Sich für sich oder eine Sache einsetzen - auch bei Gegenwind oder mit Nachdruck.

„Und dann habe ich zu ihm gesagt: jetzt reicht´s mir, so lasse ich nicht mich mit mir umspringen“

Wertschätzung des Gegenübers. In Konflikten geht es darum, sich zu kennen, sich selbst mit seinen Wünschen und Interessen, seinen Werten und Einstellungen zu vertreten und zu behaupten - auch gegenüber Widerstand oder verlockenden Verführungen. Umgekehrt beinhaltet der Aspekt Konflikt auch das Risiko zu unterliegen und benötigt die Kraft, Niederlagen zu verarbeiten.

Nicht immer ist das Eingehen auf Konflikte sinnvoll, möglich und hilfreich. Bisweilen zeigt sich Stärke darin, sich zu schützen, eine Provokation nicht aufzugreifen oder sich nicht auf einen Konflikt einzulassen. Der Schutz-Aspekt bezieht sich auf den

Stefan sorgt dafür, dass alle seine Mitarbeiter Hörschutz tragen, wenn es in der Produktion laut wird.

Akos wird fälschlicherweise beschuldigt, Semi tritt für ihn ein und stellt die Sache richtig.

Jasper ist eher zierlich und wurde von den älteren Jungen gehänselt und geschubst. Seit er Judo macht, kommt das nicht mehr vor.

eigenen oder fremden Körper, genauso auf die eigene persönliche Integrität wie auf die des/der anderen. Er motiviert, schwaches, unfertiges, anfälliges Leben in Obhut zu nehmen: andere Menschen, Tiere, Pflanzen, die Umwelt, menschliche Errungenschaften. Schutz meint aber immer auch den sorgsamen Umgang mit sich selbst, den eigenen körperlichen und seelischen Kräften. Der Aspekt Schutz ist - insbesondere als Schutz der Gemeinschaft (Militär, Polizei, Feuerwehr) - traditioneller Bestandteil von Männlichkeitskonzepten (Samurai, Ritter) und von männlichen Berufsfantasien; deshalb kann es durchaus sinnvoll sein, sich in diese bei der Arbeit mit Männern modernisiert „einzuhängen“.

Die Balance der Konflikt- und Schutzaspekte vermittelt äußere und innere Zustände und erleichtert damit Echtheit und Präsenz.

### **Stärke - Begrenztheit/Grenzakzeptanz**

Der Aspekt Stärke nährt sich aus der eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräften. Stärke ist eine Form und Qualität männlicher Potenz. Sie kann produktiv

„Ich finde es stark, auch mal schwach zu sein“

Emilio ist nicht besonders stark, aber unglaublich zäh.

Durch die Krebserkrankung seiner Frau war Herr Berger enorm gefordert - und insgesamt hat er diese Krise gut ausgehalten und bewältigt.

genutzt werden, wenn sie entwickelt werden konnte, verfügbar ist und wenn man sich seiner Kraft bewusst ist. Stärke kann sich darin zeigen, sie nicht zu demon-



strieren, auf den Einsatz körperlicher Kraft oder Drohgebärden zu verzichten oder sogar Kränkungen zu zeigen. Stärke führt zu Ausstrahlung und Autorität. Körperliche Stärke wurde durch Mechanisierung und Automatisierung der Arbeit zunehmend entwertet. Heute kommt es verstärkt darauf an, seine anderen - also vor allem die mentalen - Stärken zu entwickeln und zu zeigen. Dennoch wirkt - bei vielen Männern und Frauen - die Symbolik körperlicher Stärke (Körperbau, Muskeln) und wird mit männlicher Schönheit in Verbindung gebracht. Umgekehrt kann einem Mann, dessen größte Angst darin besteht, zu unterliegen, Opfer zu werden, kaum vermittelt werden, dass er auch mal schwach sein soll (auch wenn das „an sich“ wichtig wäre).

Begrenztheit gehört existentiell zum Leben - und ohne die Grenze des Todes würden wir das Leben auf später verschieben. Vielen Männern fällt es schwer, die Begrenztheit emotional nachzuvollziehen. Begrenzt ist nicht nur die eigene Stärke, sondern die Möglichkeit der Einflussnahme überhaupt. Gesundheit, Arbeitsleben und Beziehungen sind riskant. Wachstum und Sterben rücken angesichts heutiger Lebensbedingungen des schnellen Wandels, ökologischer Krisen, der Anforderungen an Mobilität und Flexibilität mehr ins Bewusstsein. Berufliche dauerhafte Überforderung zeigt durch körperliche Folgen Grenzüberschreitungen auf. Dies fordert

Jörg hörte mit der Hänselei sofort auf als er merkte, dass es Martin kränkt.

Neben der Pünktlichkeit beim Arbeitsbeginn ist Stefan auch das pünktliche Ende sehr wichtig.

Ich kann mich noch so viel Anstrengen, noch so viel bringen und leisten: alles zu verändern schaffe ich nie.

uns heraus, mit Begrenztheiten aktiv und produktiv umzugehen: mit den eigenen, aber auch mit denen der anderen. Viele Männer erleben die Konfrontation mit ihren Grenzen zwischen 35 und 45 als schwere Lebenskrise. Die Bewältigung solcher Krisen und die Einsicht in die Grenzen kann zu einer anderen Form männlicher Potenz, der reifen Stärke führen - zu einer stetigen Erweiterung der männlichen Präsenz bis ins hohe Alter.

### **Anschrift Autor:**

Sowit – Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen  
Dr. Reinhard Winter  
Ringstrasse 7  
D – 72070 Tübingen  
Mail: [reinhard.winter@sowit.de](mailto:reinhard.winter@sowit.de)  
[www.sowit.de](http://www.sowit.de)  
Tel.: +49 7071 288 334

## Literatur

Stein-Hilbers, M.: Geschlechterverhältnisse und somatische Kulturen, Jahrbuch für Kritische Medizin, Band 24. Frankfurt 1995, S. 62-81.

Gilmore, D.: Mythos Mann. Rollen, Rituale, Leitbilder. München und Zürich 1991

Winter, R./Neubauer, G.: Dies und Das! Das Variablenmodell „balanciertes Junge- und Mannsein“ als Grundlage für die pädagogische Arbeit mit Jungen und Männern. Tübingen (Neuling) 2001.

Winter, R. /Neubauer, G.: Kompetent, authentisch und normal? Aufklärungsrelevante Gesundheitsprobleme, Sexualaufklärung und Beratung von Jungen. (BZGA-Fachheftreihe Bd. 14). Köln 1998.