

Männergesundheit: Ein Manifest

Arbeitsgruppe
Mann und Gesundheit
(MaGs)
Männerbildung Bern

Autoren:
Andreas Borter
Thomas Cerny
Ueli Grüninger
Ruedi Hösli
Anton Lehmann
mit Beiträgen
von vielen weiteren
Ungenannten



RADIX

Gesundheitsförderung
Promotion de la santé
Promozione della salute

1

Wozu dieses Manifest?

Wir, die Autoren dieses Manifests, sind besorgt darüber, dass einseitiges «männliches» Verhalten zur Zerstörung von Mensch und Umwelt führt. Wir wollen mit diesem Manifest zum Nachdenken anregen und zum Handeln aufrufen.

Die Folgen der «männlich» geprägten Sicht- und Lebensweise,

z.B. einseitige Konzentration auf Erfolgsziele unter weitgehender Abspaltung der Gefühle,

bedrohen bzw. zerstören unter heutigen Lebensbedingungen die Gesundheit zunehmend.

Wir sind von der Fähigkeit der Männer überzeugt, destruktives Verhalten zu erkennen, zu überwinden und Verantwortung wahrzunehmen – gegenüber sich selbst, den Mitmenschen und der gesamten Umwelt.

Was verstehen wir unter Gesundheit?

Gesund sein im umfassenden Sinne, heisst fähig sein, körperliche, emotionale, geistige und soziale Potenziale zur Entfaltung zu bringen. Gesundheit ist DIE Voraussetzung zur Erfüllung individueller, familiärer und sozialer Rollen im Leben. Gesundheit ermöglicht den Menschen, ihr Leben selber zu gestalten, ihre Lebensaufgaben zu erfüllen und darin Selbstachtung, Befriedigung und letztlich Sinnerfüllung zu finden. Damit trägt Gesundheit auch zum Funktionieren von Freundschaften, Familien und Gemeinschaften bei. Gesundheit in diesem umfassenden Sinne sollte für alle Menschen erreichbar sein.



2 Fakten zur Männergesundheit

Unsere Lebenserwartung hat in den letzten hundert Jahren stark und stetig zugenommen. Die Frauen haben diese Entwicklung besser genutzt als wir Männer.

Während vor gut 100 Jahren die Lebenserwartung von Männern und Frauen noch annähernd identisch war (1878: 40.6 Jahre für Männer, 43.2 Jahre für Frauen), hat sich seither der Unterschied laufend vergrössert, (heute: Männer 74 Jahre, Frauen 81 Jahre).

Interessanterweise finden sich die grössten und auffälligsten Unterschiede zwischen Frauen und Männern bei ganz bestimmten Krankheits- und Todesursachen.

Bis zum Alter von 65 Jahren sterben Männer:

- fünfmal häufiger an Herzinfarkt
- dreimal häufiger an tödlichen Verkehrsunfällen
- fast dreimal häufiger an AIDS
- fast dreimal häufiger an Lungenkrebs
- fast dreimal häufiger an Selbstmord
- zweimal häufiger an Leberzirrhose
- 1,4 mal häufiger eines gewaltsamen Todes als Frauen

Unser «männlicher» Lebensstil bedroht nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch diejenige von Frauen und Kindern. Letztlich leiden wir alle darunter, beispielsweise durch die Auswirkungen von Alkoholismus, Gewalt, Stress und Umweltzerstörung.

Die durch die «männliche» Verhaltensweisen verursachten Kosten belaufen sich jährlich mindestens auf einen zweistelligen Milliardenbetrag.

Frauen werden immer mehr von «männlichen» Verhaltensweisen «infiziert»: In den letzten Jahren beginnt sich der Unterschied in der Lebenserwartung zwischen Mann und Frau wieder zu verringern. Dahinter steht keine Trendwende zugunsten der Männer; vielmehr beginnen sich auch bei den Frauen einige bisher typisch «männliche» Verhaltensweisen negativ auszuwirken: Lungenkrebs wird, als Folge des steigenden Tabakkonsums, auch bei Frauen zur häufigsten Krebsart. Durch Frauen ausgeübte Gewalt nimmt zu.

3 Zusammenhänge und Konsequenzen

«Männliche» Verhaltensweisen sind weder ausschliesslich biologisch bedingt noch unveränderbar vorgegeben, vielmehr entstehen sie auf dem Hintergrund von gesellschaftlichen Rollenvorgaben sowie familiärer und schulisch-beruflicher Sozialisierung. «Man(n) wird nicht als Mann geboren, sondern dazu gemacht» (frei nach Simone de Beauvoir).

In der Folge

- überschreiten wir Männer häufiger Grenzen und gehen häufiger Risiken ein als Frauen (z.B. im Strassenverkehr)
- haben wir einen unausgeglicheneren Emotionshaushalt (z.B. Gewalt in der Familie)
- missachten wir Körpersignale und -symptome (z.B. Stress im Beruf)
- achten wir bei der Ernährung zu wenig auf Wohlbefinden und Gesundheit
- konkurrenzieren wir uns oft in unnötiger und selbstschädigender Weise
- neigen wir in Konfliktsituationen zu Aggression, Gewalt, Machtmissbrauch und Krieg

- bringen wir eine geringere Frustrationstoleranz auf (reduzierte Geduld, Durchhaltewillen)
- ziehen wir die Möglichkeit nicht in Betracht, in auswegslosen Situationen zu kapitulieren
- praktizieren wir keinen ausgewogenen Rhythmus zwischen Ruhe und Aktivität
- sind wir zu stolz, in Krisensituationen Hilfe zu suchen und anzunehmen

Zur Aneignung ungesunder Verhaltensweisen tragen nicht zuletzt die Vorbilder in den Medien (Film, TV, Werbung, Musik) bei: «Helden» beispielsweise, die wieder hand- und revolverfeste Machos sein dürfen, werden ebensolche Frauen zur Seite gestellt, die als kettenrauchende Polizistinnen oder knallharte Rächerinnen als emanzipiert verkauft werden und so ungesundes Verhalten bei jungen Frauen fördern können.

4 Forderungen und Handlungsansätze

Die Gesundheit der Männer geht alle an – nicht nur alle ändern!

Wollen wir Männer gesund leben, so müssen wir lernen, in unserem Verhalten, in unseren sozialen Beziehungen und in den organisatorischen und politischen Strukturen für die Gesundheit förderliche Bedingungen zu schaffen. Wir müssen lernen, Gesundheit als wertvolles Gut zu erkennen, das es zu erhalten und zu entwickeln gilt. Wir müssen versuchen, mit unseren Ressourcen so umzugehen, dass die sozialen, kulturellen, ökonomischen und ökologischen Lebensbedingungen gefördert werden. Das bedeutet auch, die gesundheitlichen Risiken zu vermindern und uns für die Förderung einer nachhaltigen und umweltschonenden Entwicklung in der Gesellschaft einzusetzen.

Frauen sollten genug Selbstbewusstsein entwickeln, sich nicht zunehmend zu «männlich» destruktivem Verhalten verleiten zu lassen.

Forderungen an die Gesellschaft insgesamt

Auf der gesellschaftlichen Ebene geht es um ein Überdenken der gesundheitsrelevanten Werte, Haltungen und Normen. Die normativen Kräfte der Gesellschaft müssen künftig sowohl «männlich» als auch «weiblich» geprägt sein. Deshalb unterstützen wir alle Gleichstellungsbestrebungen im privaten und öffentlichen Bereich. Wir Männer wollen aber auch unsere positiven «männlichen» Qualitäten weiterentwickeln und auf politischer Ebene gesamtgesellschaftliche Lösungsansätze suchen, diese definieren und umsetzen.

Deshalb fordern wir:

1. In Politik, Forschung und Gesundheitsförderung ist die Männergesundheit zu thematisieren.
2. Die männerspezifischen Gesichtspunkte sind dabei vermehrt zu berücksichtigen.
3. Die für diese Aktivitäten erforderlichen Ressourcen sind bereit zu stellen.

Fragen an den Mann

Der erste Schritt auf diesem Weg ist, dass sich «jederMann» die folgenden Fragen vorbehaltlos, aufmerksam und selbstkritisch stellt:

- Wie gesund bzw. ungesund verhalte ich mich? Inwiefern/wo wirkt sich mein Verhalten schädlich oder fördernd auf meine Gesundheit aus?
- Wie nehme ich mich selber wahr?
- Wie kann ich sorgfältiger mit mir selber umgehen?
- Kann ich auch Unvollkommenheiten in mein Leben integrieren?

- Wie verhält es sich mit meinen Grenzüberschreitungen und Kontrollverlusten?
- Wie erlerne ich konstruktive Formen von Aggressivität und Durchsetzungsvermögen und wie fördere ich deren Verbreitung?
- Wie funktionieren meine Beziehungsmuster?
- Wie pflege ich Männerfreundschaften?
- Wie fördere ich Solidarität unter Männern?
- Wie integriere ich neben dem Berufsmann den Ehe-Mann und Vater gleichwertig in mein Leben?
- Wie trage ich dazu bei, mehr Gemeinschaftssinn zu entwickeln?
- Kann ich mich im Spannungsfeld zwischen instrumenteller und ganzheitlicher Vernunft für Gesundheitsförderung und Lebensqualität entscheiden, auch wenn ich dabei scheinbar persönliche Karriere Nachteile in Kauf nehmen muss?
- Wie weit treibe ich den Individualismus? Engagiere ich mich v.a. zur Erfüllung meiner Macht- und/oder Selbstbestätigungsgelüste?

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts! Nicht neue, sondern mutige Männer braucht das Land: Männer, die mit Kreativität neue Verhaltensweisen erproben und in echter Solidarität mit Kindern, Frauen und Männern die krankmachenden patriarchalen Strukturen überwinden, um eine menschliche und lebenswerte Gesellschaft für alle mitzugestalten.

5 Männliche Verhaltensweisen – in Frage gestellt

5.1. Der Mann in seinen Beziehungen

Bereiche	«Männliche» Verhaltensweisen	Ich frage mich
Zu mir selber	Selbstwahrnehmung und Realitätsbezug sind oft gestört.	<i>Wie kann ich meine Sinneswahrnehmung schärfen? Wie kann ich meine Sinnsuche ernstnehmen? Wie kann ich liebevoller mit mir umgehen?</i>
Zu PartnerInnen	Lebenslange Beziehungen werden seltener – PartnerInnen werden zu «LebensabschnittspartnerInnen».	<i>Wie halte ich es mit dem bisherigen Ideal der lebenslangen Beziehung? Wie kann ich lernen, allein zu leben?</i>
Zu Kindern	Die Anzahl der kinderlosen Männer wächst. Väter sind für Kinder allzu oft abwesend.	<i>Wie kann ich mehr Verantwortung für Kinder übernehmen? Wie kann ich die Beziehung zu den Kindern möglichst lebenslang erhalten?</i>
Zu anderen Männern	Durch die Beziehung zur aktuellen Lebenspartnerin schränkt Mann seine Männerfreundschaften oft zusehr ein.	<i>Wie kann ich mehr Männerfreundschaften pflegen? Wie kann ich Solidarität unter Männern in allen Lebensabschnitten praktizieren?</i>
Zur Gemeinschaft	Ausrichtung auf Profit und Machtzuwachs schränkt Gemeinschaftssinn oft drastisch ein.	<i>Leiste ich unentgeltliche Beiträge im Gemeinwesen und in Vereinen? Wie kann ich daraus neue Ressourcen und Energien schöpfen? Wie kann ich gemeinschaftsfördernde Rituale pflegen?</i>
Zur Umwelt + Natur	Mann spielt ökologische Probleme herunter und/oder zieht zuwenig Konsequenzen.	<i>Will ich die Natur als Lebensgrundlage bewahren, statt sie zu manipulieren? Und wie?</i>

5.2. Lebensthemen des Mannes

Bereiche	«Männliche» Verhaltensweisen	Ich frage mich
Lebensabschnitte	Die Sichtweise ist zu sehr abhängig vom momentanen Lebensabschnitt.	<i>Wie kann ich in der Gegenwart mein Wohlbefinden und meine Genussfähigkeit fördern? Wie kann ich dabei Raum für meine Zukunftsträume bewahren? Wie will ich generationsübergreifende Kontakte fördern?</i>
Sexualität	Der Mann schwankt zwischen sexuellem Verlangen und Angst vor Impotenz und Homosexualität.	<i>Wie komme ich zu einer angstfreien und erfüllten Sexualität?</i>
Altern	Der Mythos der Jugendlichkeit steht dem objektiven Alterungsprozess im Wege.	<i>Was tue ich, um jede Lebensphase bewusst zu gestalten? Was tue ich, um mich auf die nachfolgenden Lebensabschnitte vorzubereiten und sie aufzuwerten?</i>
Krankheit	Das Verhältnis zu Krankheit ist gekennzeichnet durch Verdrängung oder Katastrophenstimmung.	<i>Wie nehme ich Körpersignale und Symptome wahr? Wie reagiere ich darauf angemessen? Was tue ich konkret zur Krankheitsverhütung und Gesundheitsförderung?</i>
Sucht	Grenzüberschreitungen und mangelhafte Dosierung bis hin zu Kontrollverlust sind allgegenwärtig.	<i>Habe ich eigen- und fremdschädigende Verhaltensweisen? Und was tue ich, um dies zu ändern?</i>
Aggressivität	Aggression und Gewalt gelten als Männerdomäne und dienen v.a. zum Macht- und Lustgewinn.	<i>Wie lerne ich konstruktive Formen von Aggressivität und Durchsetzungsvermögen? Und wie fördere ich deren Verbreitung?</i>

5.3. Der Mann und seine Aktivitäten

Bereiche	«Männliche» Verhaltensweisen	Ich frage mich
Arbeit und Kreativität	Der Mann definiert seine Existenzberechtigung allein über Arbeit und Leistung.	<i>Wozu arbeite ich? Was macht mich eigentlich zu dem, der ich bin bzw. der ich sein will?</i>
Politik und Wirtschaft	Machtstreben und die Faszination von Geld und Reichtum beeinflussen massgeblich das Verhalten des Mannes.	<i>Für welche Formen der Partizipation bzw. der (alternativen) Selbstbestätigung in Politik und Wirtschaft will ich mich einsetzen? Bin ich bereit, zugunsten von Gleichberechtigung und Gemeinwohl meine Machtansprüche zu reduzieren und auf exzessives Profitstreben zu verzichten? Wie ist mein persönlicher Umgang mit Geld?</i>
Haushalt	Der Mann delegiert Haushaltarbeiten mit Vorliebe an Frauen oder wählt sich nur «attraktive» Tätigkeiten aus. Ein eigenes «Profil» in der Haushaltsführung ist kaum entwickelt.	<i>Was hindert mich daran, mich selber aktiver an Haushaltarbeiten zu beteiligen und darin mein eigenes Profil zu entwickeln?</i>
Freizeit und Kultur	Konsumhaltung und Trends bestimmen die Freizeitgestaltung.	<i>Wie kann ich eine gute Balance finden zwischen aktiver und passiver Freizeitgestaltung?</i>
Sport und Spiel	Männer treiben entweder zuwenig Fitness (> Bewegungsmangel), zuviel Sport (> Übertraining, Sucht, Stress) oder neigen zu gefährlichen Aktivitäten (> Grenz- und Risikouberschreitungen).	<i>Wie kann ich durch Sport und Spiel in allen Lebensabschnitten in gesundheitsförderndem Mass etwas Gutes für mich tun? Wie kann ich eine gute Balance finden zwischen aktiver und passiver Freizeitgestaltung? Wie kann ich Überbelastung und falschen Ehrgeiz vermeiden?</i>

Kontaktadresse
und Bestellung Manifest:
Radix Gesundheitsförderung
Schwanengasse 4
CH-3011 Bern
Telefon: +41 (0)31 312 75 75
Telefax: +41 (0)31 312 75 05
E-Mail: info-be@radix.ch
Homepage: <http://www.radix.ch>

Mit freundlicher Unterstützung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera