

Parallelveranstaltung Nr. 3

Wie gehen Männer im Alltag mit Gesundheit um?

von **Frank Luck**

Viele Männer tun vor allem etwas für ihre Gesundheit, um die Funktionstüchtigkeit für den Beruf zu erhalten. Oft braucht es eine Krise, bevor sie beginnen, sich um ihrer selbst willen um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Die Gesundheit von Männern ist heute ein gesellschaftlich relevantes und öffentlich diskutiertes Thema. Ein Forschungsprojekt der Universität Basel hat sich mit gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen von Männern befasst. Die Ausgangshypothese war, dass Gesundheitshandeln als Resultat und Ausgestaltung von Männlichkeitskonzepten verstanden werden kann. Männer handeln demnach nicht so, wie sie handeln, weil sie Männer sind, sondern weil sie Männlichkeit herstellen und immer wieder neu beweisen müssen.

Basis der Studie sind ausführliche Interviews mit 40 Männern aus der Region Basel in der Altersgruppe von 30 bis 60 Jahren, die sich in unterschiedlichen Beziehungsformen befinden (Singles, in Beziehung, Väter und Kinderlose).

Ein Mann muss gesund sein

Als übergeordnetes Ergebnis der Auswertung zeigte sich, dass Gesundheit und Gesundsein an sich eine Norm darstellt, auf die sich alle befragten Männer beziehen. *Gesundsein* stellt ein gesellschaftliches Erfordernis dar – eine Bedingung, ohne die nichts geht. Gesundheit als Normalität und zugleich als Notwendigkeit ist der Orientierungsrahmen, den alle Befragten teilen, auch wenn sie daraus unterschiedliche Konsequenzen ableiten. Es findet sich in den Interviewdaten keine Darstellung von Gesundheit, die Krankheit selbstverständlich integriert (im Sinne von: „Krankheit gehört zum Leben“). Gesundheit ist damit das vorherrschende, normative Ideal, das zwar die wenigstens verkörpern (können), an dem sich aber alle orientieren.

Das Forschungsprojekt konnte unterschiedliche Gesundheitsvorstellungen identifizieren. Viele Männer verknüpfen Gesundheitshandeln und Leistungsfähigkeit. Sie verhalten sich nicht um der Gesundheit willen gesund, sondern vielmehr mit der Absicht, die eigene Funktionstüchtigkeit für den Beruf zu erhalten. Das Wissen um die stete Bedrohung der Gesundheit ergibt sich aus konkreten Erfahrungen von verminderter Leistungsfähigkeit und (beruflicher) Erschöpfung.

Die Krise als Denkanstoss

Gesundheitlich für sich selbst zu sorgen ist für viele Männer nicht einfach selbstverständlich. Bestimmte Männlichkeitsanforderungen stehen dem entgegen. Besonders deutlich zeigt sich das an denjenigen Männern, die eine solche Sorge für sich selbst anstreben und als eigenes Bedürfnis darstellen. Auffallend sind hier die Berichte über krisenhafte Erfahrungen, die diese Männer in

ihrem Leben gemacht haben (psychische Krisen, Trennungen, schwere Erkrankung eines Kindes o.ä.). In der Folge solcher Erlebnisse entwickelten sie ein kritisches Bewusstsein für Männlichkeitsanforderungen wie Erfolgsdruck im Beruf oder die Erwartung Stärke zeigen zu müssen. Die Befragten kritisierten die negativen Konsequenzen dieser Anforderungen.

Doch oft genügt das Wissen um ungesunde Verhaltensweisen allein nicht, um diese zu ändern. Die Interviews belegen beispielsweise, wie stark Schmerzaushalten noch immer mit Männlichkeit in Verbindung gebracht wird. So kennen die meisten Interviewten die Bedeutung des Sprichworts: „ein Indianer kennt keinen Schmerz“. Zwar lehnen sie die Aktualität dieses Sprichworts in vielen Fällen generell ab („grosser Quatsch“, „Blödsinn“, „eine Gefahr für Männer“). Gleichzeitig bezeichnen sie es aber für die eigene Praxis als zutreffend („aber ich lebe danach“).

Zeit für neue Ziele: Wohlbefinden statt Leistung

Das Interviewmaterial zeigt, dass Sport im Leben vieler Männer eine eminent grosse Bedeutung hat. Das hohe Ausmass der angegebenen regelmässigen sportlichen Betätigung übersteigt oftmals den Umfang eines Hobbies oder einer Freizeitbeschäftigung. Es dominieren Ausdauer-, aber auch Kraftsportarten, die in einem Masse betrieben werden, das nicht mehr als Gesundheitshandeln, sondern teilweise schon als gesundheitsgefährdend gelten kann.

Massnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung sollten darauf hinwirken, dass Männer sich bewusst Zeit nehmen, etwas für sich, für ihre Gesundheit zu tun – nicht nur um leistungsfähig zu bleiben, sondern weil es ihnen gut tut. Wichtig ist ausserdem, das Thema Männergesundheit immer mit Blick auf die Wechselwirkung von individuellen Lebenssituationen und gesellschaftlichen (Männlichkeits-)Anforderungen zu betrachten.

Frank Luck
Zentrum Gender Studies, Universität Basel
Petersgraben 9/11
4051 Basel
Tel.: 076 327 78 88
E-Mail: Frank.Luck@unibas.ch
www.genderstudies.unibas.ch