

Der verlotterte Mann

Alte Männer laufen Gefahr, seelisch und äusserlich zu verwahrlosen. Sie sind nicht fähig, über Gefühle zu sprechen, zu stolz, um Kontakte zu knüpfen, und sie sind Meister im Verbergen. Um für das Alter besser gerüstet zu sein, müssen sie von den Frauen lernen: Sie sind das starke Geschlecht der Zukunft, **schreibt Peter Gross**

Das Altern birgt viele Geheimnisse. Und noch weit nicht alle sind gelöst. Wir befinden uns in einem Weltexperiment, das keine Vorbilder kennt. Die gestiegene Lebenserwartung gibt vielerlei Rätsel auf. Eines davon ist der Unterschied zwischen Mann und Frau, was die Lebenserwartung betrifft. Dass es diesen gibt, ist zwar nicht neu. Rätselhaft aber ist, dass sich der Unterschied bei allem Wachstum der Lebenserwartung nur unbedeutend verkleinert hat.

Warum werden Frauen auch heute noch um ein paar Jahre älter als Männer? Und warum wird dieser Unterschied nicht deutlich verkleinert oder gar aufgelöst im historisch vorbildlosen Wachstum der Lebenserwartung und in der vielbeschworenen Angleichung der Geschlechter? Ist der Mann doch nicht das starke Geschlecht, als das er sich weiterhin ausgibt?

Nein, er ist es nicht mehr. Besonders auffällig und mitverantwortlich an der tieferen Lebenserwartung ist sicher auch, dass die Männer in Deutschland und in der Schweiz eine bis zu dreimal höhere Suizidrate aufweisen als die Frauen. Und zwar in allen Altersgruppen. Die Ursachen sind Depressionen, Verbitterungsphänomene und Einsamkeit. Frauen kennen das alles auch. Aber Frauen reden über ihre Probleme, weinen nicht in sich hinein und lassen ihre Depressionen behandeln. Männer sind zum Tode entschlossen, ohne sich darüber mitzuteilen. Der Anteil der Suizide von Männern nimmt überdies mit dem Alter zu, denn nicht selten war die Arbeit der einzige Sinn ihres Lebens. Auf eine Frau, die sich das Leben nimmt, kommen ab dem Alter von 65 Jahren fünf Männer. Statt den Ruhestand zu geniessen, nehmen sich vor allem Männer frühzeitig aus dem Spiel.

Vereinsamung und sozialer Tod

Die Selbsttötungen werden in den allermeisten Fällen von unfreiwilligen Singles unternommen, von Männern, die verwitwet, geschieden oder getrennt leben. Die Männer werden mit ihrem Schicksal schwerer fertig, weil sie, anders als die Frauen, wenig oder gar nicht über ihre Gefühlslagen reden. Nur ihre traurigen Augen und ihr schleppender Gang verraten sie. Männer erleiden so, häufiger als Frauen, Vereinsamung und den sozialen Tod. Sie sind weniger tauglich für ein Miteinander im Alter. Zu stolz, Kontakte zu knüpfen oder wieder aufzunehmen, zu träge, eine Reise zu planen und nochmal aufzubrechen.

Frauen sind anders. Sie halten nicht nur das soziale Leben zu ihren Kindern und Bekannten aufrecht, sondern achten in einem viel stärkeren Ausmass auf sich selber. Männer, die in die Pedicure gehen, sind an einer Hand abzuzählen, obwohl es mit zunehmendem Alter fast unmöglich wird, sich die Zehennägel selbst zu schneiden. Ganz zu schweigen von der Kosmetik, die reine Frauensache zu sein scheint. Parfümerien sind «No country for old men!» Auch die Pflege der Angehörigen und das Hüten der Enkelkinder, deren Wert etliche Milliarden beträgt, wird im Wesentlichen von Frauen erbracht.

Auf sich gestellt, vernachlässigen Männer oft ihr Äusseres. Letztlich, auf dem Bahnhof am Fahrkartenschalter, machte mich eine hinter mir wartende Frau darauf aufmerksam, dass ich mein Gilet verkehrt herum trage. Ich hatte meine Wohnung ohne die prüfenden Blicke einer Frau verlassen. Frauen sind nicht nur ein Echoraum für die Männer, sondern auch ein Kontroll- und Prüfraum. Eine Art privater TÜV, ein Technischer Überwachungsverein. Lebt man alleine, entfallen die Kontrollen, und man gerät in Gefahr zu verwahrlosen. Innerlich wie auch äusserlich. Haben Sie bei uns schon Frauen in Trainingshosen im

GALLERY STOCK



Alt und einsam: Männer werden mit ihrem Schicksal schwerer fertig als Frauen. Auf sich allein gestellt, vernachlässigen sie sich oft selbst.

Peter Gross



Peter Gross, 74, ist emeritierter Ordinarius für Soziologie an der Universität St. Gallen (HSG). Sein neuestes Werk trägt den Titel «Wir werden älter. Vielen Dank, aber wozu?»

Supermarkt gesehen? In amerikanischen TV-Serien kommt dies durchaus vor. Aber bei uns in der Migros oder im Coop oder im Aldi und im Lidl? Mir fällt jedenfalls auf, wie gut zu rechtgemacht die Frauen, insbesondere die älteren Damen, einkaufen gehen. Ich habe grosse Hochachtung vor ihnen. Man sollte so aus dem Haus gehen, wie wenn man der Liebe seines Lebens begegnen würde, besagt eine alte Regel.

Frauen haben mehr Selbstachtung

Ein ähnliches Bild bietet sich in den Krankenhäusern. Während die Männer mit ihren Infusionsständern im Pyjama auf dem Spitalareal umherlaufen, sehe ich keine Frauen in einer entsprechenden Montur. Die Selbstsorge und -achtung der Frauen ist durchwegs ausgeprägter als jene der Männer. Auch aus Rücksichtnahme gegenüber den anderen Besuchern.

Auch Krankheiten sind für das starke Geschlecht ein vergleichsweise seltener Gesprächsstoff. Das Reden über Krankheiten ist für viele Männer Memmenschache. Blasen-schwäche und Einlagen, Prostata und erektile Dysfunktionen sind streng gemiedene Themen, obwohl die Werbung für Hilfsmittel gegen Inkontinenz und Potenzstörungen allgegenwärtig sind, sogar auf Autobahntoiletten und in meiner Mailbox. Zum Arzt geht man erst, wenn es brennt. Männer sind Meister im Verbergen.

In einer Titelgeschichte des «Spiegels» mit der Überschrift «Die Methusalem-Formel» wird die unterschiedliche Lebenserwartung von Mann und Frau auf die Dreierheit von «nicht trinken, nicht rauchen und keine

Schwerarbeit leisten» zurückgeführt. Und sich gesund wie ein Ziegenhirte im vorigen Jahrhundert ernähren. Einmal mehr werden ganz offensichtlich komplexe psychische Probleme auf eine ungesunde Lebensführung zurückgeführt. Wie der Suizid nicht Folge einer schlechten Ernährung ist, resultiert die höhere Lebenserwartung der Frauen nicht aus einem Mehr an einverleibten Vitaminen, sondern aus einer offenen, kommunikativen und Hilfe in Anspruch nehmenden (und auch solche gebenden) Haltung.

Der Mann muss von den Frauen nicht nur die Überlebensfähigkeit erlernen, sondern auch das Reden darüber. Sonst verlottert er psychisch und sozial. Und er muss erkennen, dass je älter man wird, desto wichtiger die

Die Lebenserwartung der Frauen resultiert aus einer offenen, kommunikativen und Hilfe in Anspruch nehmenden Haltung.

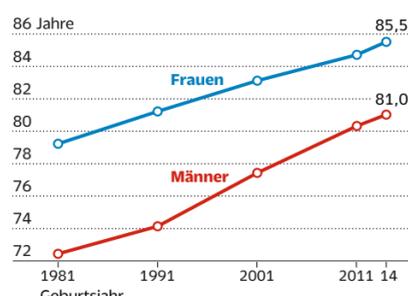
Selbstsorge ist. Denn in der heutigen Gesellschaft der Langlebigkeit sind es die Frauen, die dank ihrer höheren Lebenserwartung vor den Männern in die seit Jahrtausenden dünn besiedelten Regionen des dritten und vierten Lebensalters vorstossen. Sie sind seelisch besser dafür gerüstet. Sie sind das starke Geschlecht der Zukunft.

Dass weiterhin gemeinhin behauptet wird, Männer würden besser altern als Frauen, resultiert vermutlich aus einer über die Jahrtausende mitgeschleppten Überbewertung der Sexualität. Männer sind ihr ganzes Leben lang, biologisch gesehen, zeugungsfähig, während Frauen viel früher, schon ab vierzig, ihr Klimakterium erfahren. Das Wachstum der Lebenserwartung stellt in unserer Gesellschaft auch die Sexualität vor neue Herausforderungen. Sie kann, wie es der Psychiater und Paartherapeut Ulrich Clement in dieser Zeitung kürzlich sehr treffend bemerkt hat, nicht im Kindergarten verbleiben. Auftrumpfen mit ihr lässt sich im hohen Alter schon gar nicht mehr. Die überkommene Vorstellung von Sexualität weicht altersstimmigen Formen der Liebe.

Männer, die das nicht erkennen, verlottern möglicherweise auch in ihrer Sinnlichkeit.

Männer holen auf

Lebenserwartung bei Geburt



Quelle: Bundesamt für Statistik