

Starkes Geschlecht mit Schwäche zum Leiden

GESUNDHEIT Kranken Männern ist manchmal nicht zu helfen – Psychische Wehwehchen bleiben Tabuthema



Bettgeflüster:
In den eigenen vier Wänden dürfen kranke Männer leiden, sagt Diplom Psychologe Thomas Altgeld.

DKP-BILD: ANDREAS GEBERT

Selbstüberschätzung und überholte Rollenbilder machen Männer krank. Ändern müssten sich gesellschaftliche Normen.

VON LEA BERNSMANN

FRAGE: Herr Altgeld, wann ist ein Mann ein Mann?

ALTGELD: Wenn er die Zähne zusammenbeißt. Zumindest lernen schon kleine Jungs, dass Indianer keine Schmerzen kennen. Früh zum Arzt gehen gilt als unmännlich. Vor allem in der älteren Generation. Da hat man sich gesagt „was von alleine kommt, geht auch alleine wieder weg“. Ein Trugschluss. Gerade bei Krebs verringert diese männliche Haltung erheblich Heilungs- und Überlebenschancen.

FRAGE: Was passiert mit den schmerzlosen Indianern beim nächsten Schnupfen?

ALTGELD: Die berühmte Männererkältung schließt den tapferen Indianer nicht aus. Das eine ist öffentlich, das andere privat – bei Mama oder der Partnerin können Männer sich gehen lassen. Und leiden. Vor Freunden oder im Job gilt es dann wieder seinen Mann zu stehen. Erschwerend hinzu kommt übrigens auch, dass Frauen therapietruher sind. Männer halten sich weniger an das, was der Arzt empfiehlt – nach der Devise „ich kriege das schon selbst wieder hin“.

FRAGE: Was mache ich denn als Frau mit so einem Typen zuhause?

ALTGELD: Einem jammernden Erkältungsmann?

FRAGE: Da hilft bemuttern. Mit einem, der nicht auf seinen Körper hört?

LACHEN, BIS DER ARZT KOMMT – HUMORVOLLER VORTRAG IM PFL

Thomas Altgeld ist Diplom Psychologe und Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit in Hannover. Der 53-Jährige ist Mitautor des Männergesundheitsberichts und hat mehrere Fachbücher zum Thema Prävention und geschlechtsspezifischer Gesundheitsförderung geschrieben.



Thomas Altgeld BILD: PRIVAT

In Oldenburg klärt Thomas Altgeld am Dienstag, 24. Januar, im Kulturzentrum PFL (Peterstraße 3), ob ein Indianer wirklich keinen Schmerz kennt, dabei stellt er Gesundheitstipps und stereotype Vorurteile in Frage. Der Vortrag auf Einladung des Gleichstellungsbüros beginnt um 19 Uhr.

ALTGELD: Wenig unterstützend ist auf jeden Fall eine Liste an Verfehlungen und Vorwürfen. Lieber fokussieren auf eine Sache, die wirklich wichtig ist, mit eigenen Gefühlen argumentieren, wie „ich will, dass du lange bei mir bleibst“.

Oder „ich mache mir Sorgen“. Nebenbei sollten Sie sich auch fragen, wie attraktiv Sie einen Mann finden, der bei jedem Wehwehchen zum Arzt rennt.

FRAGE: Männer mit Gesundheitsfimmel gibt es...

ALTGELD: Ja. Das ändert sich gerade – in der neuen Generation können Männer alle Lebensmittel nach ihrem Eiweißgehalt sortieren. Und das ist noch die harmlose Variante. Wenn Körperoptimierung zum Selbstzweck wird, lauern die Gefahren am anderen Ende. In meiner Generation ist kein Mann viermal die Woche ins Fitnessstudio gerannt. Und hat sich dann noch irgendwelche Pülverchen reingeschmissen.

FRAGE: Die Jüngeren achten mehr auf sich?

ALTGELD: Das kann man so pauschal auch nicht sagen – es gibt viele übergewichtige

junge Männer, die 400 Liter Cola im Jahr runterspülen...

FRAGE: Und tonnenweise Fleisch essen?

ALTGELD: Das ist auch so ein gesellschaftliches Vorurteil. Wenn beim Essen ein Stück Steak übrig bleibt, landet es selbstverständlich auf dem Teller des Mannes – eine stereotype Rollenerwartung. Niemand nötigt anwesende Frauen, noch mal zuzulangen.

FRAGE: Wie der Mann am Grill? Ist das was Archaisches?

ALTGELD: Ich frage mich eher, warum die Frau das ganze Jahr am Herd steht und dann plötzlich zulässt, wie ihr Partner am Grill die Würstchen verkohlt. Aus der Steinzeit kommt das sicher nicht. Die männlichen Neandertaler haben gejagt und hatten gar keine Zeit zum Grillen. Das haben die Frauen übernommen. Aber es stimmt schon – Männer essen mehr Fleisch.

FRAGE: Ist das gesundheitsfördernd?

ALTGELD: Gesundheit hat viel mit Wohlbefinden zu tun. Wer ständig im Kopf hat, was er alles nicht machen darf, wird auch krank.

FRAGE: Was macht Männer noch krank?

ALTGELD: Ihr Verhalten. Im Straßenverkehr, in der Arbeitswelt – auch im Haushalt. Männer verunfallen deutlich häufiger. Sie sind risikobereiter. Wir Psychologen nennen das optimistische Selbstschätzung.

FRAGE: Wo haben Frauen ihre Schwachpunkte?

ALTGELD: Frauen werden im Gegensatz zu Männern aufs Medizinsystem und damit auf Fremdbeurteilungen sozialisiert. Sie fragen den Arzt, statt herauszufinden, was sie sich selbst Gutes tun können. Das ist was Gelerntes – Mädchen werden mit Beginn der Menstruation zu Gynäkologen geschickt. Kein Junge sitzt wegen seines ersten Samenergusses in der Urologensprechstunde, den kriegt in der Regel auch niemand in der Familie mit. Frauen bilden so auch die Spitze bei Medikamentenabhängigkeit.

FRAGE: Unter welchen Umständen leiden Männer?

ALTGELD: Alkohol und Nikotin – wobei Frauen da gerade aufholen – womit wir wieder bei

der optimistischen Selbsteinschätzung der Männer wären. Allerdings geht die öffentliche Suchtpräventionsarbeit auch total an den Männern vorbei.

FRAGE: Inwiefern?

ALTGELD: Broschüren und Krankenkassenangebote sind nicht geschlechtsgerecht aufgearbeitet. Das erreicht Männer gar nicht. Und der Slogan „Kenn dein Limit“ als Anti-Alkohol-Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schlägt ins Gegenteil. Junge Kerle werden zusehen, schön darüber zu kommen.

FRAGE: Was muss sich ändern?

ALTGELD: Es gilt, früher und anders anzusetzen, um das Bewusstsein zu ändern – in sozialen Systemen, wie Kindergärten und Schulen. Außerdem braucht es eine andere Rollenverteilung. Frauen sollten die Funktion der Gesundheitsmanagerin für die ganze Familie aufgeben. Ein gesamtgesellschaftliches Umdenken ist nötig – wenn Männer mit Depressionen zum Arzt gehen, werden sie körperlich untersucht. Frauen werden psychologisiert und psychosomatisiert. Suizidversuche sind bei Männern viermal so häufig erfolgreich. Auch, weil Probleme verkannt oder nicht erkannt werden.

FRAGE: Was raten Sie den tapferen Indianern?

ALTGELD: Mehr von den Dingen zu tun, die gesund halten und Kraft geben. Beschwerden ernst nehmen und die ein oder andere Impflücke zu schließen. Die „Life-Balance“ ohne „Work“ finden.

FRAGE: Sind Sie so ein Mann, der das kann?

ALTGELD: Ich arbeite dran.