




# Wenn Männer altern ...

*Erich Lehner*

Psychoanalyse,  
Männlichkeits- und Geschlechterforschung,  
Palliative Care  
Dachverband Männerarbeit in Österreich (DMÖ)




Die große Herausforderung besteht darin, [...] die vielfachen Stärken des heutigen Alterns, zum Beispiel im Bereich des Erfahrungswissens, der Bewahrung von Lernfähigkeit, der Prävention von gesundheitlichen Verlusten, herauszustellen und gleichzeitig den Alternsprozess als das zu akzeptieren, was er in seinem Kern ist: eine Lebensphase mit erhöhter Wahrscheinlichkeit von Verlusterfahrungen und Bewusstwerdung von Grenzsituationen – vor allem im extremen Alter, das heute und erst recht morgen immer mehr Menschen erreichen.

(Kruse, Wahl 2007)



# Pensionierung


---

- 
- „Entberuflichung“ (Böhnisch 2013)
    - „aus der aktiven Männergesellschaft entlassen“ (Fooken 1999)
    - Kritisches aber im Allgemeinen gut bewältigbares Ereignis, das Umorientierung erfordert
      - Verlust von öffentlichem Status und Anerkennung
      - Verlust (beruflich gestifteter) Sozialkontakte
      - Verlust Status des Ernährers der Familie
      - Beziehung zur Partnerin und häusliche Arbeitsteilung muss neu definiert werden
      - keine Tagesstruktur
      - geringere finanzielle Mittel engen Handlungsspielräume ein.
      - erstmals muss der Mann mit sich selbst zurecht kommen – neue Rolle, neuer Sinn



# Männer und Beziehungen


---

- 
- berufliche/funktionale Netzwerke brechen ab
  - Die Netzwerke älterer Menschen bestehen zum Großteil aus Frauen, sowohl die der Frauen als auch die der Männer betreffend
    - Bei alleinstehenden älteren Frauen bestehen 70 Prozent ihrer Kontakte aus Frauen, aber auch bei alleinstehenden älteren Männern sind es 55 Prozent ihrer Kontakte (Oesterreich, Schulz 2011)




# Männer und Beziehungen



- Der Großteil der älteren Menschen lebt in Zwei-Personen-Haushalten
    - Männer leben häufiger in einer Partnerschaft
      - Frauen sind in den Beziehungen meist jünger und haben höhere Lebenserwartung
      - Zufriedenheit mit der Ehe nimmt bei Männern mit dem Alter zu (Gräser 2002)
      - Scheidungsraten älterer Paare nehmen zu (Fooken 1999)
      - Nach Trennung und Verwitwung Verlängerung der alleinstehenden Phase bei Frauen, Männern ergibt sich die Möglichkeit für eine neue Partnerschaft in der eigenen als auch in der jüngeren Kohorte (Engel 2012)
      - Für Männer nach Scheidung/Verwitwung erhöhtes Morbiditäts-/Mortalitätsrisiko
- 




# Männer und Beziehungen

- 
- ausserfamiliäre Kontakte
    - emotionale Unterstützung bei Freund\*innen
      - geben 45,4 Prozent 25,2 Prozent der Männer (Böger, Huxhold, Wolff 2017)
    - Huxhold stellt fest:
      - „Obwohl Partnerlose insgesamt eher einen Bedarf nach Unterstützung verspüren als Menschen mit einer Partnerschaft, haben Frauen eher als Männer dann Bedarf nach mehr Rat und Aufmunterung, wenn sie einen Partner (und Kinder) haben und Männer eher als Frauen dann Bedarf, wenn sie keine Partnerin (und Kinder) haben.“ (Huxhold et al. 2010)
  - Männer profitieren von Partner\*innen, die sie zu einem gesünderen und risikoärmeren Lebensstil anregen (Dupre et al. 2009)
  - Männer fühlen sich im Alter auch weniger einsam als Frauen, dennoch ist es bei jenen, die sich einsam fühlen, ein Gefahrenfaktor für Suizid
  - „Je höher das Lebensalter, desto größer die Gefahr der Isolation für den Mann.“ (Hammer 2012)
    - ... „überlegener Kommentator“ (Böhnisch 2013)
    - ... Flucht ins Gegenteil: übertriebene Geselligkeit, Kontaktsucht



# Männliche Care-Arbeit

---


- 
- **Pflegende Angehörige** (Maierhuber, Sardadvar 2017)
    - 65-80% weiblich
    - 20-35% männlich
    - sie betreuen rund 80% der PflegegeldbezieherInnen
    - Für Frauen Hauptpflegerrolle oft als „Hineingeraten“ beschrieben
    - Männer stehen mehrheitlich erst ab 60/Pension zur Verfügung
    - „(Ehe-)Partnerinnenpflege und seltener Elternpflege“ (Langehennig 2010)



# Lebenserwartung und Gesundheit

(Rieker, Bird 2005)

---


- 
- „paradoxical differences in women´s and men´s health“
    - Männer
      - erkranken vermehrt an lebensbedrohlichen Erkrankungen
      - Herzinfarkt bei 60-79jährigen 2:1 zu Frauen
      - kardiovaskuläre erkrankung 10-15 Jahre früher
      - versterben früher
    - Frauen
      - erleiden mehr nicht-lebensbedrohliche, akute und chronische Erkrankungen
      - leben länger
      - im Alter eingeschränkte Lebensqualität
      - „ ... bessere Körperwahrnehmung, sie sprechen mehr über ihre Beschwerden (Kruse, Ding-Greiner, 2008)





# Geringere Lebenserwartung von Männer

---


- 
- ... Ursachen (WMG)
    - höhere Säuglingssterblichkeit
    - Unfallhäufigkeit in Kindheit und Jugend
    - Suizid
    - häufigere lebensstilassoziierte Krankheiten
  - risk taking
  - unterschiedliches Gesundheitsverhalten
  - späteres Aufsuchen von therapeutischer Hilfe



# Lebenserwartung und Gesundheit

(Rieker, Bird 2005)

---


- 
- „... dass Männer im Alter einen deutlich besseren Gesundheitszustand aufweisen und seltener der Pflege bedürfen als Frauen.“
  - Dieser im Vergleich zu Frauen bessere Zustand der physischen Gesundheit ist in Zusammenhang mit der kürzeren Lebenszeit von Männern sehen.
  - „Offensichtlich sind jene Männer, die Hochaltrigkeit erreichen mit einer besseren physischen Konstitution gesegnet. Dafür erreichen aber Männer (jedenfalls derzeit noch) deutlich seltener die Hochaltrigkeit als Frauen.“ (Stückler, Ruppe 2015, S. 38)



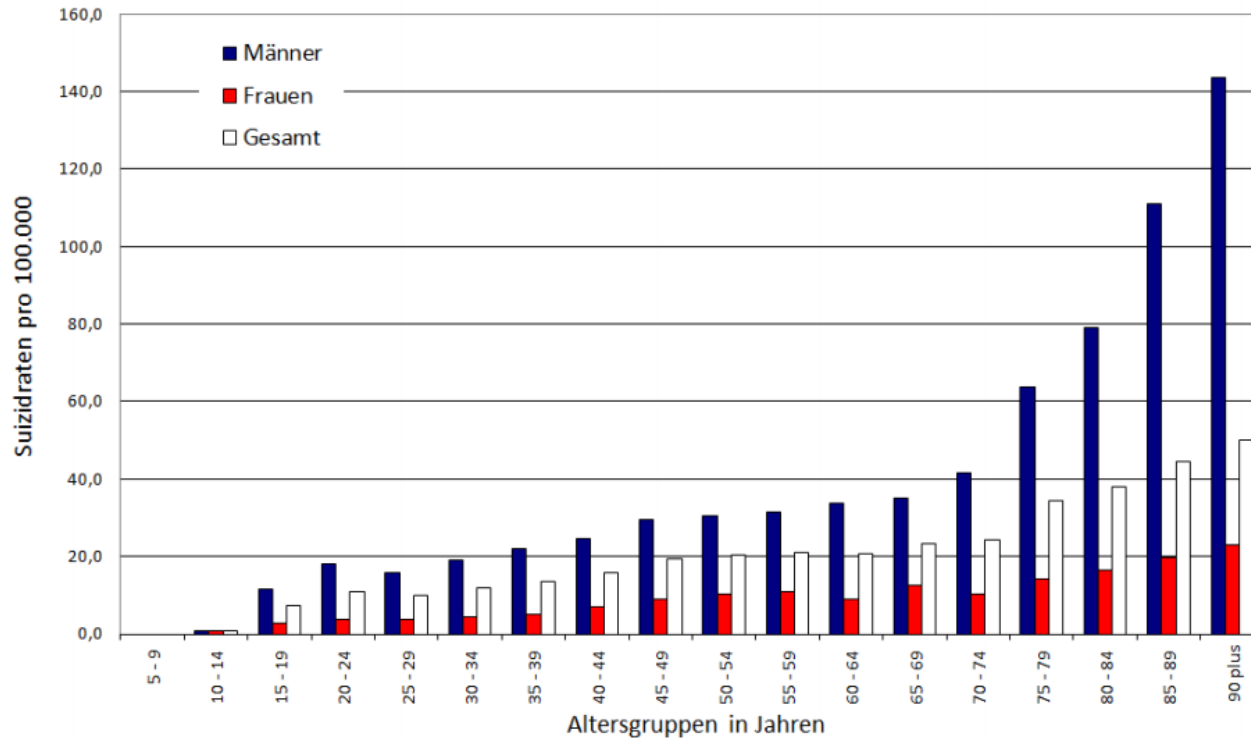
# Lebenserwartung und Gesundheit

(Rieker, Bird 2005)

---

- 
- Geringe Unterschiede in Bezug auf psychische Gesundheit (Lehner 2015)
    - Depression  
ältere Frauen etwas mehr Symptome als ältere Männer
    - Demenz  
„fast ein Drittel aller Männer und fast die Hälfte aller Frauen [...] vor ihrem Tod dement“ (Rothgang 2010)  
Bei über 80-jährigen Frauen drei- bis viermal so hoch wie bei Männern.

# Männer und Suizid (Österreich Statistik Austria 2018)





# Männer und Suizid




- „Genderparadox für Depression und Suizid“ (Möller-Leimkühler, Kaspar 2010)
  - Bei 80 Prozent der Suizidant\*innen vorher Depressionen
  - Dreimal mehr Frauen Depressionen, aber dreimal mehr begehen Suizid
- „männlicher Depression“
  - „Männliche Depressivität kann sich in einem aggressiven, antisozialen, „psychopathischen“ klinischen Bild und/oder in einem Suchtverhalten manifestieren, das nicht als Depression erkannt wird.“ (Rutz 2010)
  - Depression bei Männern mit erhöhten Suizidrisiko verbunden (Möller-Leimkühler, Kaspar 2010)
- Risikofaktoren
  - Witwer 3,3-fach erhöhtes Suizidrisiko (Fung, Chan 2010, 2120)
  - Scheidung, Trennung, Arbeitslosigkeit, Isolation und Desintegration, Perspektivenlosigkeit, chronische Erkrankungen und Schmerzen (Hammer 2012)



# Männer und Suizid


---

- 
- Coping und Suizid
    - Maladaptives Coping, wie Problemvermeidung und Unterdrückung negativer Gedanken, erhöhen das Suizidrisiko können.
    - Positives Coping mit funktionierender kognitiver Kontrolle verbunden
      - ... die „Fähigkeit, die das Ordnen und Bewerten von Informationen, Gedanken und Handlungsalternativen ermöglicht“ (Schaar, Schipper 2017, S. 178).



# Männer und Suizid




- 
- kognitive Kontrolle – Problembewältigen - männliche Muster
    - Psychologische Autopsie-Studien (Canetto 2017, S. 58)
      - „rigid, conscientious, disciplined, conservative, habit driven, emotionally unaware and emotionally constricted“
      - „rigidity in sense of self and coping“
      - „hegemonialer Männlichkeit“
        - männlichen Autonomie und Kontrolle, die mit Bitte nicht kompatibel ist.
        - „Männer reagieren auf Stress mit dem typischen `fight or flight´ Muster, indem sie externalisierende Strategien einsetzen mit einem hohen Risiko der Selbst- und Fremdschädigung, deren Extreme Suizid und Homizid darstellen.“ (Leimköhler, Kasper 2010)



# Männer und Suizid



- 
- **Kultur** (Canetto 2017, S. 59).
    - die für einen Suizid erforderliche Intelligenz und den Mut sieht Emile Durkheim nur beim „weißen Mann“
    - In den USA Suizidraten unter europäisch-stämmigen Männern sowohl im Vergleich zu Frauen als auch zu anderen ethnischen Gruppen am größten
    - Suizid dieser Männer „a reasoned choice exemplifying masculine control, power, and determination“
  - „Hinter der erhöhten Neigung von Männern im Alter, ihrem Leben ein Ende zu setzen, lässt sich ein von männlichen Idealen beeinflusster Bewältigungsversuch erkennen, in einer Situation größter Not, männliche Autonomie und Kontrolle zurückzugewinnen.“  
(Lehner 2018)






# Männlichkeit im Alter

- Wie denken finnische Angehörige der Arbeiterklasse über Gesundheit und Alter (Pietilla, Ojala 2011)
  - Alter nicht innerhalb sozialer Beziehungen oder als emotionale Erfahrung erfahren sondern vor allem als ein körperlicher Prozess, als Verlust der körperlichen Gesundheit oder Einschränkung der körperlicher Funktionalität
  - Gleichzeitig Abgrenzung gegen die sorglosen und verantwortungslosen „jungen“ Männer
  - Aber auch gegen die „alten“ Männer, die die vor allem an körperlicher Leistung orientierten Herausforderungen an eine Männlichkeit der Arbeiterklasse nicht mehr erfüllen konnten.



# Männlichkeit im Alter




- 
- Männliche Identität der 1970-er formuliert von Robert Brannon (1976)
    - „no sissy stuff“, the „big wheel“, the „sturdy oak“, „give `em hell“
  - Edward J. Thompson und Kaitlyn Barnes Langendorfer (2016) untersuchten Studien, die seit 2000 publiziert wurden und die sich mit Männern im Alter beschäftigten.
    - “blueprint of manhood”
  - Studie Gender im Altenheim (Reitinger, Lehner 2010)
    - Kontinuität der Berufs- und Ernährerrolle für die Männer
    - Ausgangspunkt der biographischen Erzählungen
    - „Der Chef war mir sehr zugetan, weil ich war ein Top-Verkäufer“




# Männer im Sterben

## (Linnemann 2005)

- 
- „Gerade die Männer wirken sehr häufig wie überfordert mit der Tatsache ihres nahenden Lebensendes.“
  - „Wesentlich häufiger als Frauen sind Männer bis kurz vor ihrem Tod in umtriebiger Bewegung, sehen fern und sterben nicht selten im Sessel, noch mit einer Zeitung in der Hand.“




# Männer im Sterben (Broom, Cavanagh 2010)

- 
- „Das ist Macho. Es ist sehr hart, seine Unabhängigkeit zu verlieren. Ich hätte früher psychologische Hilfe in Anspruch nehmen sollen, aber ich konnte sie nicht erbitten.
  - Ein eigenes Heim zu haben, das ist eine Art ein festes Mitglied (solid brick) der Gemeinschaft zu sein. Es ist sehr hart, wenn es kommt zu ... wenn wir gebrechlich werden..”




# Männer im Sterben (Broom, Cavanagh 2010)

- 
- “Während also ‘kämpfen’ als eine Tugend angesehen wurde, war ‘beende es jetzt’ eine Form männlicher Potenz und Selbstbestimmung; ein passendes Ende für einen Mann, der keine weitere Erosion seines männlichen Selbst erfahren wollte.”



# Alter für Männer


- 
- „biographische[r] Bruch“ (Böhnisch 2016)
  - „nach außen gerichtete biographische Integrität“ (Böhnisch 2016) ist bedroht
  - durch „biographischen Selbstthematization“ (Böhnisch 2016, S. 216) neue Chancen gewinnen
    - selektieren – optimieren – kompensieren



**Wenn Männer altern ...  
... trauern,  
um neues Leben zu  
gewinnen**



# Trauer ...



*„... ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“ (Freud 1975)*

- normal
- Reaktion
- vielfältig






# Trauer


## (Bonnano 2012)

---

- 
- „... fördert Kummer die Konzentration und begünstigt gründlicheres und reflektierteres Denken.“
  - Menschen in Traurigkeit (durch düsteres Stück von Mahler)
    - merken sich Details besser
    - weit weniger Erinnerungsverfälschungen
    - genauer in der Beurteilung ihrer Leistung und Fähigkeiten
    - weit aufmerksamer und weniger voreingenommen anderen gegenüber
  - „Verlustorientierung“ –  
„Wiederherstellungsorientierung“



# Traurigkeit (Bonnano 2012)

- 
- ... wichtige psychologische Funktion
    - „... hilft [Betroffenen]“, innezuhalten, „sich über ihren Verlust klar zu werden, Bilanz zu ziehen und zu akzeptieren, was nicht mehr rückgängig zu machen ist.“
    - „... hilft Menschen, sich auf ein neues Leben ohne [den Verlust] einzustellen.“