

A marble statue of David, standing nude, with curly hair, looking to the right, and holding a stone in his right hand. He is standing on a small, rough-hewn stone base.

Was Männer krank macht

Markus R. Pawelzik*

EOS-Klinik für Psychotherapie

*) Mit Unterstützung von Johannes Henschke

Warum Männer?

- Frauen werden ebenfalls krank und sterben.
- *Allerdings sterben Frauen durchschnittlich fast 6 Jahre später.*

Ist Männlichsein eine Krankheit?

- Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt teilt Ihnen mit, dass Sie aufgrund gegebener Umstände damit rechnen müssen, *sechs Jahr früher zu sterben*.
- Erkrankungen, die einen sechs Jahre Lebensdauer kosten, gelten als *schwere* Erkrankungen.
 - Beispiele wie Bluthochdruck, Alkoholismus, Zuckerkrankheit, Parkinsonismus

Programm

3. Männlichkeit

„sexuelle Selektion“

„Nischenkonstruktion“



2. Gesundheitsverhalten

„metabolisches Syndrom“

„Irritierbarkeit“



1. Geringere Lebenserwartung

Sterblichkeitsmuster

Verhaltensabhängigkeit

(1) Geringere Lebenserwartung: Sind Männer das „schwache Geschlecht“?

Vielleicht

- „Testosteron“
 - vor der Pubertät kastrierte Männer (Eunuchen) lebten ca. 10 Jahre länger (?)
- „Gene“
 - Y-Chromosom: nur vier Gene
 - X-Chromosom: ca. 2000 Gene
 - XY-Männer haben weniger genetisches Material
 - Immunschwäche?
- „Gehirn“
 - Knaben- & Männergehirne: weniger inter-hemisphärische Nervenverbindungen
 - ganzheitliches Erfassen komplexer Situationen
 - Zusammenspiel von Gefühls- & Gedankenprozessen

(1) Geringere Lebenserwartung:

Sind Männer das „schwache Geschlecht“?

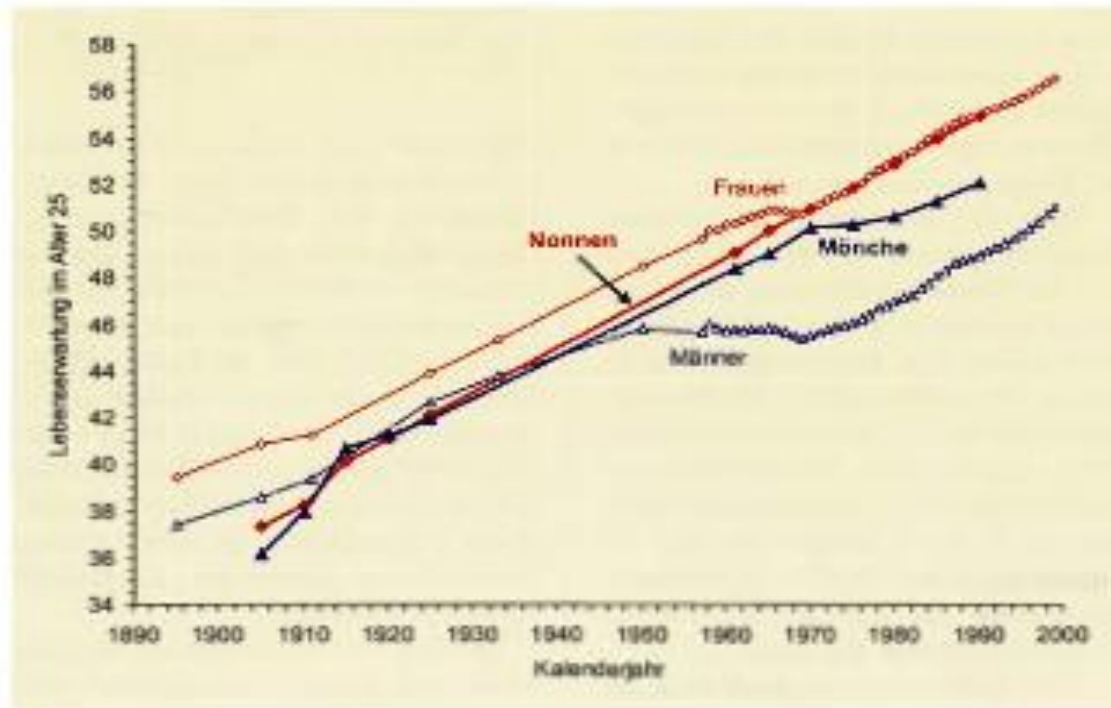
Aber: So einfach kann es nicht sein

- Der Lebenserwartungsunterschied zwischen Männern und Frauen war nicht immer so groß.
- Bestimmte Gruppen von Männern leben durchschnittlich fast so lang wie Frauen.
 - z. B. Ordensbrüder

Lebenserwartung bei der Geburt von 1850 bis 2006 im Deutschen Reich bzw. der BRD

JAHR	MÄNNER	FRAUEN	DIFFERENZ
1850	39.6	40.0	0.4
1881/90	37.2	40.3	3.1
1901/10	44.8	48.3	3.5
1924/26	56.0	58.8	2.8
1949/51	64.6	68.5	4.1
1960/62	66.9	72.4	5.5
1970/72	67.4	73.8	6.4
1980/82	70.2	76.9	6.7
1990/92	72.9	78.3	6.4
2004/06	76.6	82.1	5.5

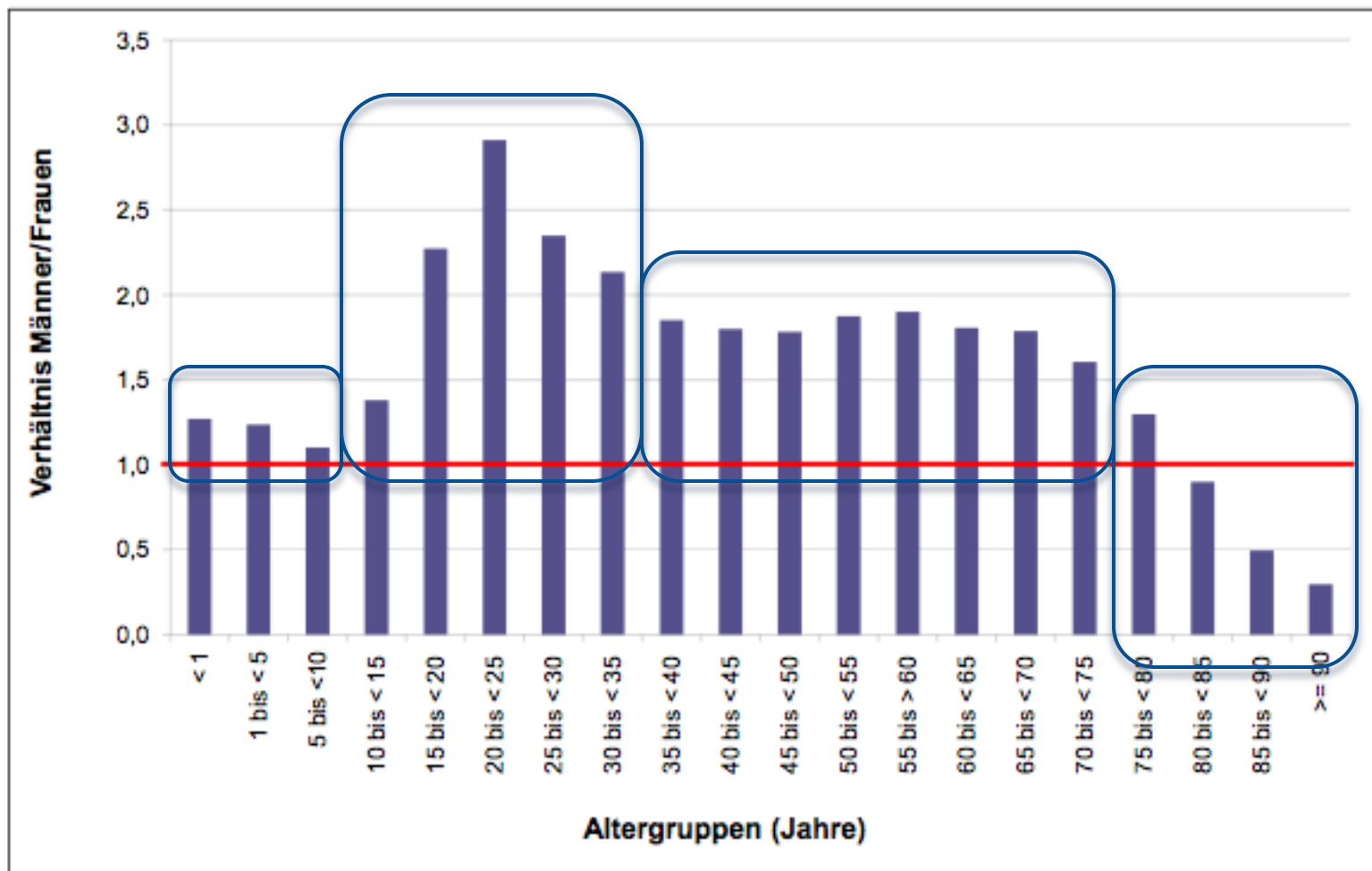
Es muss auch am Verhalten liegen



Durchschnittliche Lebenserwartung im Alter von 25 Jahren für Kloster- und Allgemeinbevölkerung von 1890 bis 2000

Sterbefälle

Abbildung: Verhältnis der Sterbefälle von Männern gegenüber Frauen je 100.000 Einwohner nach Altersgruppen im Jahr 2011



Datenquelle: Todesursachenstatistik, Statistisches Bundesamt

Todesursachen

Tabelle: Die drei häufigsten Todesursachen bei Männern für das Jahr 2011, Anzahl und Ursachen (Anteil) für Verletzungen/Vergiftungen (ICD-10: S-T) je Altersgruppe

Altersgruppe	ICD-10		Anzahl	Ursache für ICD-Gruppe S-T (ICD-10: V-Y)
15-24	T07	Nicht näher bezeichnete multiple Verletzungen	332	74,1% Unfall
	S06	Intrakranielle Verletzung	253	89,3% Unfall
	T71	Erstickung	187	92,5% Suizid
25-34	T71	Erstickung	326	92,3% Suizid
	T07	Nicht näher bezeichnete multiple Verletzungen	281	72,2% Unfall
	R99	Sonstige nicht näher bezeichneten Todesursachen	163	
35-44	T71	Erstickung	508	93,5% Suizid
	R99	Sonstige nicht näher bezeichneten Todesursachen	439	
	I21	Akuter Myokardinfarkt	393	
45-54	C34	Bösartige Neubildung Bronchien und Lunge	2.074	
	I21	Akuter Myokardinfarkt	2.009	
	K70	Alkoholische Leberkrankheit	1.532	
55-64	C34	Bösartige Neubildung Bronchien und Lunge	5.960	
	I21	Akuter Myokardinfarkt	4.154	
	I25	Chronische ischämische Herzkrankheit	2.179	
65+	I25	Chronische ischämische Herzkrankheit	30.488	
	I21	Akuter Myokardinfarkt	21.995	
	C34	Bösartige Neubildung Bronchien und Lunge	21.378	

„Was Männer krank macht“ – Zwischenstand

„ein richtiger Mann“

unachtsam, draufgängerisch, konkurrent, maßlos, „hart im nehmen“ ...

„Kampf-Flucht-Mechanismus“ ↑, Vagus-Bremse ↓, HPA-Achse ↑, neurogene Inflammation ↑, Schlafstörungen ↑, ...
Atherosklerose, Karzinogenese, ...

manifeste Erkrankungen, schlechte Compliance

früher Tod, geringere Lebenserwartung

Männer sind nicht nur kränker

- Häufiger gewalttätig
 - 95% aller Morde
- Öfter im Gefängnis
 - 96% Männer (03/2000)
- Häufiger obdachlos
 - 11% Kinder, 25% Frauen, 64% Männer (BAG, 2006)
- Reicher & ärmer
- Erfolgreicher & erfolgloser
- Etc.

Männer als das „schwächere“ Geschlecht - eine späte Erkenntnis.

- Öffentliche Meinung: „weiblich = schwach“
 - Seit Spätaufklärung, ca. 1770:
 - Frauen krank und schwach, weil „naturnah“; Männer gesund und stark, weil „geistig“
- Tatsächlich: seit etwa 1850 übersteigt die Lebenserwartung der Frauen die der Männer
- Sehr späte Veränderung des öffentlichen Bewusstseins
 - „Eine Krankheit namens Mann“, SPIEGEL-Titel, 2003
 - „Gesundheitsidioten“
 - Public Health-Forschung seit 90er Jahren: entdeckt die „Männergesundheit“ (USA, Australien)
 - Journal „**Men's Health**“

Geschlechterneutralität?

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Hrsg. (2002). *Bericht zur gesundheitlichen Situation der Frauen in Deutschland*.
- Ein entsprechender Bericht über Männergesundheit steht aus, wurde aber vom RKI ausgeschrieben.
- Männlichkeit ist ein vernachlässigtes Problemfeld.

Programm

3. Männlichkeit

„sexuelle Selektion“

„Nischenkonstruktion“



2. Gesundheitsverhalten

„metabolisches Syndrom“

„Irritierbarkeit“

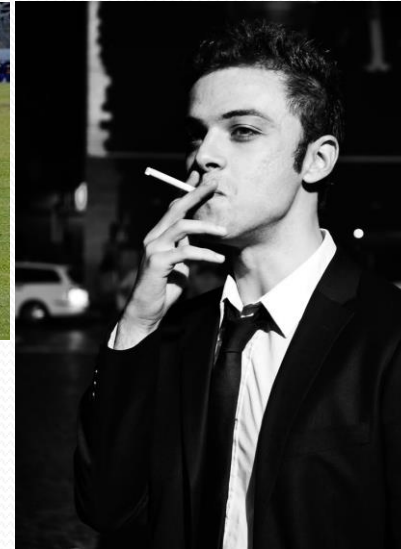


1. Geringere Lebenserwartung

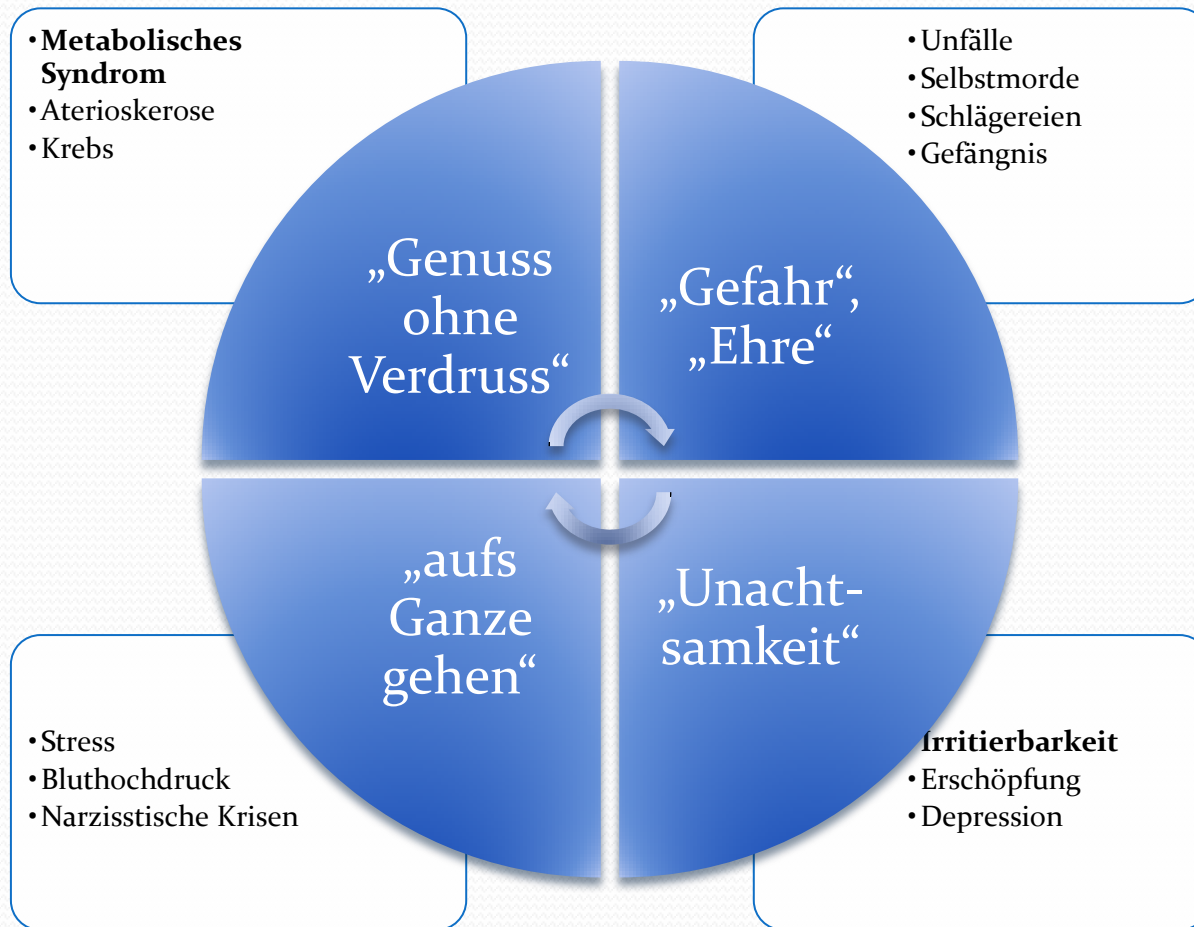
Sterblichkeitsmuster

Verhaltensabhängigkeit

(2) Männliches Gesundheitsverhalten



„Ein richtiger Mann“

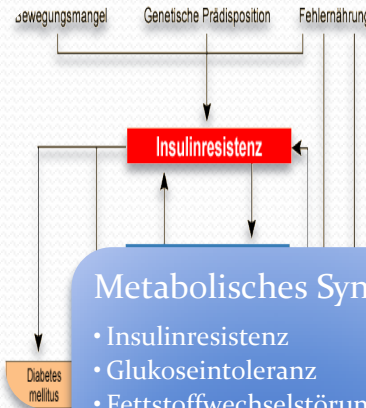


Das „metabolische Syndrom“: Der sicherer Weg zur Lebensverkürzung



Lebensstil

- Über- & Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Rauchen



Metabolisches Syndrom

- Insulinresistenz
- Glukoseintoleranz
- Fettstoffwechselstörung
- Bluthochdruck
- Fettleber
- Entzündung
- Gerinnungsstörung



Krankheit, Tod

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Krebs

Definition des metabolischen Syndroms

(ATP III, 2001)

Drei oder mehr der folgenden Merkmale bei **Männern**

- „Stammfettsucht“: > 102 cm Bauchumfang
- Hypertriglyceridämie: $> 1,7$ mmol/L
- Niedriges HDL-Cholesterin: $< 1,0$ mmol/L
- Bluthochdruck: $> 135/85$ mm Hg
- Nüchternglukose: $> 6,1$ mmol/L

Evolutionäre Perspektive

- **Ackerbau** (seit ca. 3000 Jahren) & **Viehzucht**:
Überangebot an Kohlenhydraten & tierischen Fetten
- **Zivilisation**: immer weniger körperlich schwere Arbeit bzw. ausgedehnte, tägliche Bewegung
- **Unkultur**: ohne Rhythmus, Rituale & „Selbstdomestizierung“ machen wir zu viel von dem, was unmittelbar Spaß bringt.
- Wozu hat die Evolution uns „gemacht“? Wir sind „von Hause aus“ Laufmaschinen, die wenig, dafür aber gute Nahrung brauchen.

„Irritierbarkeit“

(Jed Diamond. 2004. *The irritable male syndrome*)

- Der „starke Mann“ reagiert empfindlich auf
 - Misserfolge & Zurücksetzungen,
 - Status- & Beziehungsprobleme,
 - Leistungsminderung, schwankende Testosteronspiegel, nicht erholsamen Schlaf & vieles mehr
- mit
 - Anspannung, Gereiztheit & Erschöpfung,
 - Übellaunigkeit, Gleichgültigkeit & Rückzug etc.,
 - bis hin zu Aggression, Depression und u.U. gar Suizid.

Internetbefragung durch *Men's Health*

(6000 Antworten, Alter zwischen 10 und 75)

THEMA	Nicht betroffen	Stark betroffen
„gestresst“	8%	46% ständig
Sexuell unbefriedigt /sex. Fantasien	- / 14%	40% / 50%
Depressiv / “irritierbar“	- / 9%	22% / 40% ständig
ärgerlich	7%	50% ständig
ungeduldig	7%	50% ständig
sarkastisch	12%	54% ständig
erschöpft	17%	43% ständig
Wunsch, alles hinzuschmeißen	7%	67% oft
Starke Angst, zu versagen	11%	55% ständig
„traurig, frustriert, enttäuscht“	14%	51% ständig
Selbstmitleid	-	46% ständig
Schlafstörungen	-	51% ständig

Was steckt dahinter?

Individuell: Identitätspolitik

- überforderndes Männlichkeitsstereotyp
 - „ein Mann kann alles & immer“
 - „ein Indianer kennt keinen Schmerz“,
 - „das geht schon vorbei“ etc.
- männliche Beratungsresistenz & Inflexibilität
 - Weder Rat noch Hilfe holen („selbst ist der Mann“)
 - Wenn es schlecht läuft: „mehr vom Falschen“

Was steckt dahinter?

Kollektiv: Ideologie

- Fehlende gesellschaftliche Unterstützung
 - Beispiel Psychiatrie: verwenden „weibliche“ Depressionsdefinition
 - Offiziell leiden doppelt so viele Frauen an Depression.
 - Tatsächlich könnte es umgekehrt sein, wenn männliche Depressionsmerkmale, kompensatorische Suchterkrankungen und hohe Suizidquoten stärker gewichtet werden.

Depression?

„weiblich“	„männlich“
Bin selber schuld	Andere sind schuld
Ängstlich, traurig, weinerlich	Irritierbar, vorwurfsvoll, wütend
Verletzt, betroffen	misstrauisch, vermauert, starr
Versagerin: „ich schaff es nicht“	Opfer: „ich werde behindert“
Beherrscht sich	Verliert Kontrolle
Angstattacken	Wutausbrüche
Wird von Gefühlen übermannt	Unterdrückt Gefühle
Lässt Grenzverletzungen zu	Verteidigt Grenzen über Gebühr
Fühlt sich schuldig	Fühlt sich beschämt
Angst vor Erfolg	Angst vor Misserfolg
Vernetzung bringt Sicherheit	Status bringt Sicherheit
Müsste besser sein, um Probleme zu lösen	Andere müssten sich ändern, um Probleme zu lösen

Programm

3. Männlichkeit

„sexuelle Selektion“

„Nischenkonstruktion“



2. Gesundheitsverhalten

„metabolisches Syndrom“

„Irritierbarkeit“



1. Geringere Lebenserwartung

Sterblichkeitsmuster

Verhaltensabhängigkeit

(3) Warum leben Männer ungesund?

- Weil sie *männlich* sind!
- Was ist *männlich* bzw. wann ist ein Mann ein „richtiger Mann“?
 - Ist *Männlichkeit*
 - angeborene biologische Männlichkeit („sex“),
 - erlernte männliche Geschlechtsrolle („gender“),
 - selbst bestimmte, männliche Identitätspolitik
 - oder von allem etwas?

Theorien der Geschlechterdifferenz

(Mienenfeld „politischer Korrektheit“)

- Evolutionstheorie (Charles Darwin)
 - „sexuelle Selektion“
- Kognitive soziale Lerntheorie (Albert Bandura)
 - Bestrafung und Belohnung des Geschlechtsverhaltens
- Soziokulturelle Theorien (Karl Marx et al)
 - Tradierte kulturelle Formen der Arbeitsteilung und Organisation

Integration der Erklärungsansätze



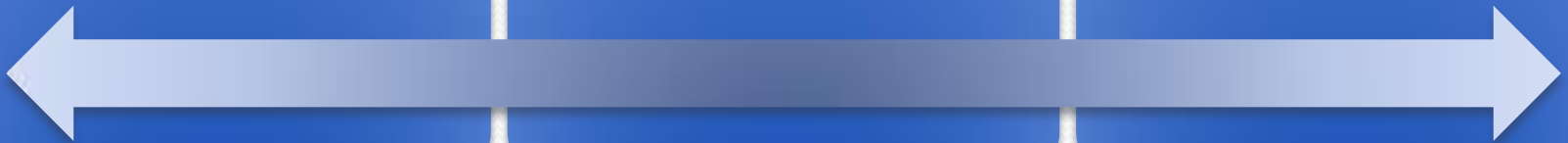
Biologie



Sozialisation



Kultur



Theorie der Theorien ist die Evolutionstheorie

Modellierung der Menschheitsgeschichte

- Effektive Anpassung als Bedingung von Überleben und Reproduktion
 - **Pfadabhängigkeit:** Baureihen werden weiter entwickelt
 - „sexuelle Selektion“
 - **Nischenkonstruktion:** Veränderung der Umwelt, um Selektionsdruck zu senken
 - „kognitive Nischen“

sexuelle Selektion I

- Form der natürlichen Selektion: zwei Geschlechter kombinieren ihre genetischen aufgrund individueller Partnerwahl
 - Lotterie-Analogie: Um das große Los zu ziehen ...
 - Nicht mehrere Lose mit derselben Nummer ziehen (asexuelle Fortpflanzung), sondern möglichst viele Lose mit unterschiedlichen Nummern
 - Lose aus den Urnen ziehen, die die vielversprechendsten Lose enthalten (Partnerwahl)

sexuelle Selektion II

- **Partnerwahl** = Flaschenhals der sexuellen Selektion
 - Mit wem soll ich meine Gene kombinieren?
 - Schönheit, Mitbewerberinnen
 - Wie sind die Aussichten auf gesunde, chancenreiche Nachkommen mit diesem Mann?
 - (Attraktivität vs.) Ausgeglichenheit, Kompetenz, Ressourcenstärke, ...
 - Als wie ehrlich, zuverlässig & unterstützend wird sich dieser potentielle Partner erweisen?
 - Sozialer Status

Sexuelle Selektion III



- Attraktivität als Indikator für gute Gene („sexy son hypothesis“)
- Aufwendiger Phänotyp beweist Ehrlichkeit („handicap principle“)

Sexuelle Selektion der Hominiden

- Abnahme des sexuellen Dimorphismus
 - Männchen
 - Körperlich: weniger groß, kräftig & „bewaffnet“
 - Psychologisch: weniger aggressiv, überwältigend & ungebunden; egalitärer & kooperativer
 - „monogame Spezies“ (R. Dunbar)
 - „Geschlechterähnlichkeitshypothese“ (Janet S. Hyde, 2005; 2014): in vielem ähnlich, in wenigem unähnlich
 - Eine verbleibende psycho-biologische Unähnlichkeit:
Reproduktions- bzw. Partnerwahlstrategie

Entwicklung des sexuellen Dimorphismus der Primaten in 6 Mio. Jahren



Ich frage Sie, Werte Zuhörer: Welches Geschlecht will / ist ...

- ... häufiger Sex
- ... mit mehr Partnern
- ... immer vorne dran sein
- ... sich durchsetzen
- ... notfalls mit Gewalt
- ... mutiger & aufopferungsbereiter
- ... hilfsbereiter gegenüber Wildfremden in der Not

Und warum? Weil dies eine geschlechtsspezifisch erfolgsversprechende Strategie ist.



Modell „Familienvater“

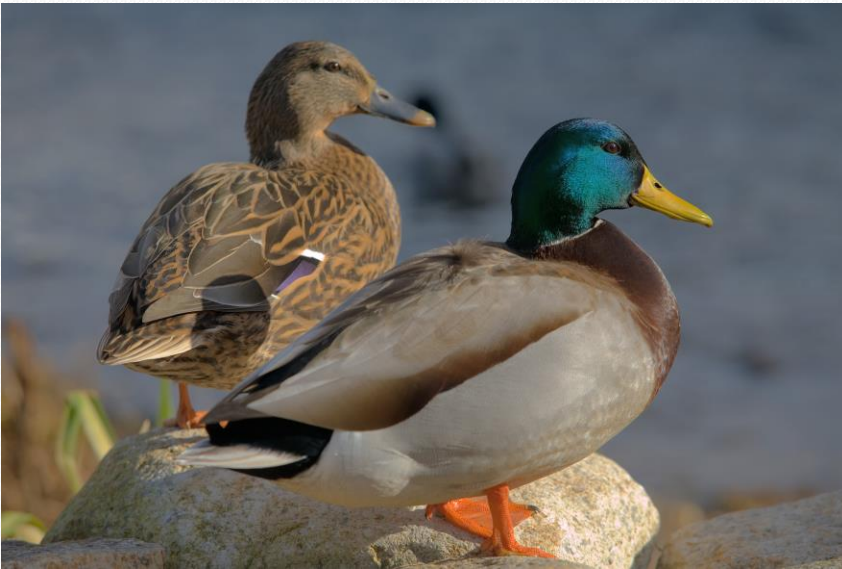


Modell „Windhund“

Unterschiedliche Reproduktionsstrategien

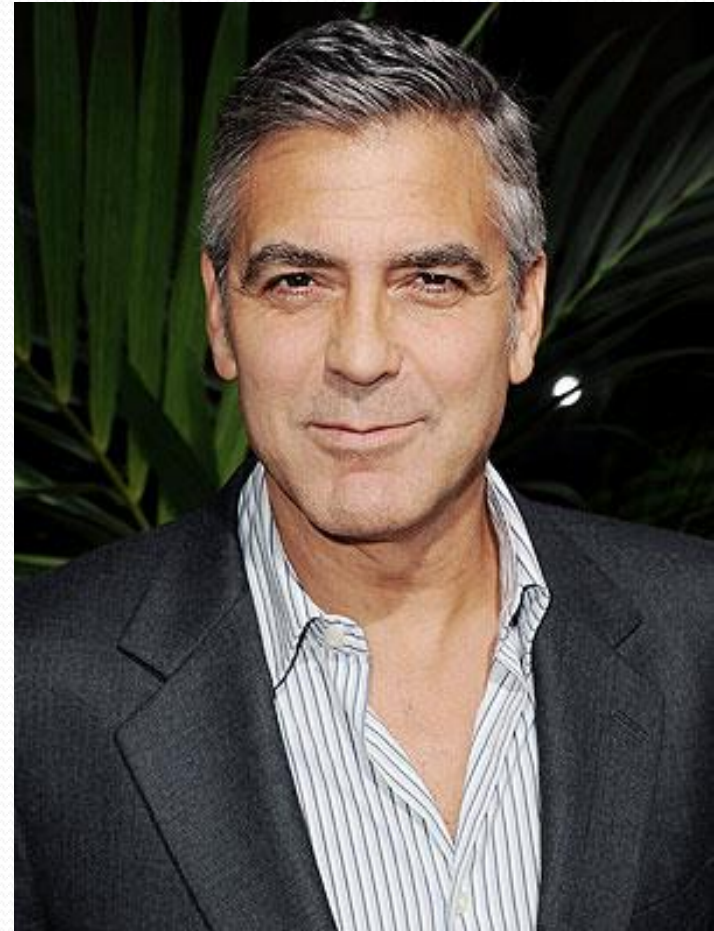
Domäne	männlich	weiblich
Attraktiv sein	- „großes Trapez“ etc. - gesund, ehrlich, zuverlässig, sozial, ressourcenstark, treu, ... - hoher sozialer Status	- „breites Stundenglas“ etc. - gesund, ehrlich, anpassungsbereit, ... - gute Reproduktionsfähigkeit
Konkurrenz abwehren	Überlegenheit	Attraktivität
Sex haben	„immer“, „lasset viele Blumen blühen“	„wohl überlegt“, „hier soll nur eine Blume blühen“
Schwangerschaft durchstehen, Aufzucht des Nachwuchses sicher stellen, ...	- Kalorienbringer: Stärke & Leistung - Zu großem väterlichen Investment bereit - Charakterlich für stabile Beziehung geeignet	- Fürsorgerin: Sensibilität & soziale Kompetenz - Starke Abhängigkeit von Integrität des Partners - Umgekehrte Kuckuck-Strategie

Das humane Geschlechterparadox: Das „schöne“ Geschlecht ist das weibliche!



Mr. Right muss eine Menge aufbieten, um eine Chance zu haben

- Attraktiv: Symmetrie, wuchtige Kinnpartie, Bartwuchs, schlanke Trapezform, knackiger Hintern, ...
- Sympathisch: einfühlsam, humorvoll, fürsorglich, zuverlässig, beziehungsfähig, ...
- **Erfolgreich:** begehrt, berühmt, vermögend, angesehen, ...



Erfolgreiche Fortpflanzung

- DNA-Analysen: Die heute lebenden Individuen sind Nachfahren von ca. 80% aller Frauen und 40% aller Männer, die zuvor lebten.
- Was ist die besten Strategie, um sich genetisch zu verewigen?
 - Frauen: In Deckung bleiben und das beste Angebote nach eingehender Prüfung wählen. Alles für die Aufzucht des Nachwuchses tun.
 - Männer: Alles riskieren, um rangelassen zu werden. Alles für Erfolg und Status tun.
- ***Wir stammen von Vätern ab, die Risiken eingingen und Glück hatten.***
- Risiken: Stärke, Einsatzbereitschaft & „Draufgängertum“, um Erfolg & Status zu erwerben

Statuskonkurrenz: Die Verlierer leben ungesund.

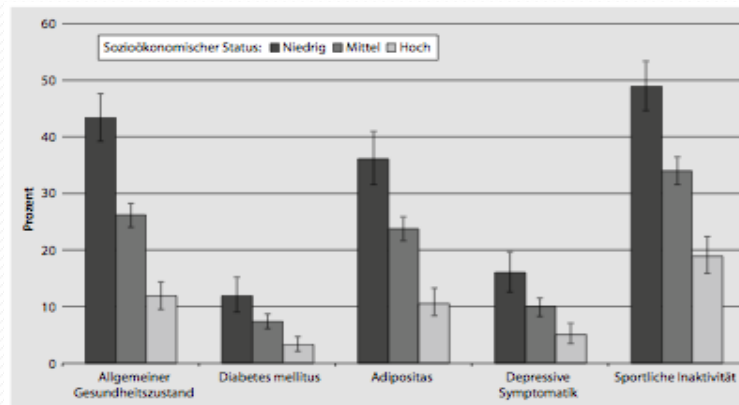


Abb. 1 ◀ Allgemeiner Gesundheitszustand („mittelmäßig“, „schlecht“, „sehr schlecht“; n=4124), Diabetes mellitus (Lebenszeitprävalenz; n=4106), Adipositas (BMI ≥ 30 ; n=3648), depressive Symptomatik (PHQ-9 ≥ 10 ; n=3929) und sportliche Inaktivität (in den letzten 3 Monaten; n=4062) nach sozioökonomischem Status bei 18- bis 79-jährigen Frauen

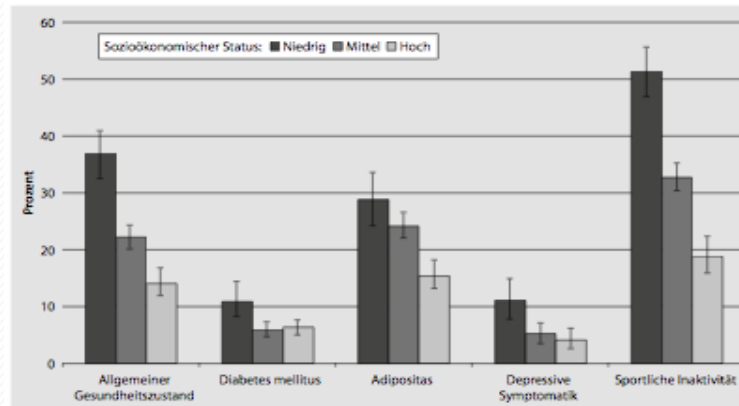


Abb. 2 ◀ Allgemeiner Gesundheitszustand („mittelmäßig“, „schlecht“, „sehr schlecht“; n=3719), Diabetes mellitus (Lebenszeitprävalenz; n=3716), Adipositas (BMI ≥ 30 ; n=3350), depressive Symptomatik (PHQ-9 ≥ 10 ; n=3556) und sportliche Inaktivität (in den letzten 3 Monaten; n=3642) nach sozioökonomischem Status bei 18- bis 79-jährigen Männern

Fazit „sexuelle Selektion“

- Ohne Partner, Paarung & Aufzucht sterben wir aus.
- Männer gehen „aufs Ganze“, um ihre Fortpflanzungschancen wahr zu nehmen.
- Dies geht mit gesundheitlich riskantem Verhalten einher.
- Insbesondere die Verlierer der Statuskonkurrenz sterben früh.

Nischenkonstruktion I

- Überleben dank Anpassung an ökologische Nische
 - Saurier & Amöben gab/gibt es länger als uns.
- Durch die Veränderung der natürlichen Umwelt bzw. durch die Konstruktion kultureller Nischen kann der Selektionsdruck verringert werden.
 - Biber bauen z. B. Dämme

Nischenkonstruktion II

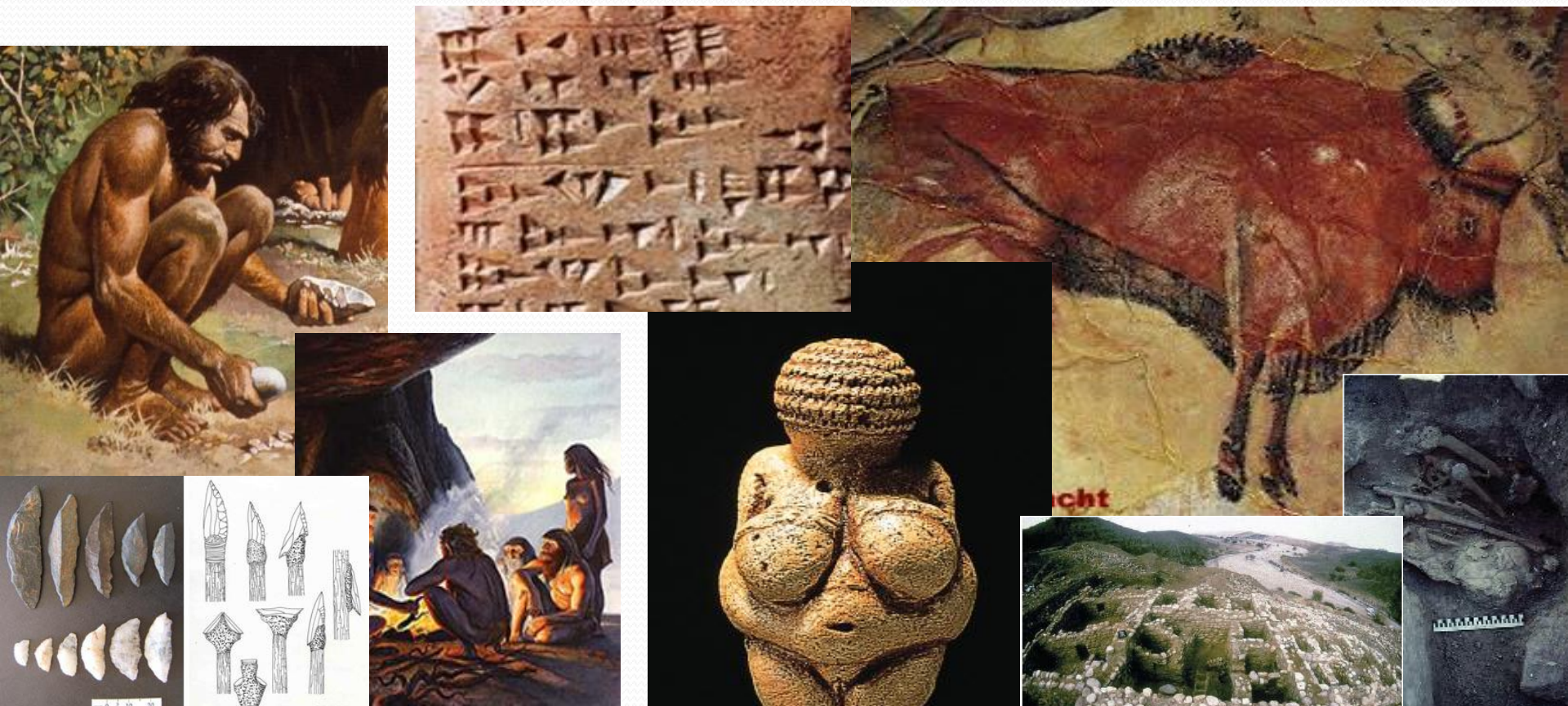
- Unsere ökologische Nische ist die soziale Gruppe bzw. eine Kultur.
 - Unsere Lebenswelt besteht aus von Menschen gemachten Nischen.
 - Ein Großteil dieser Nischen ist unsichtbar: Bedeutungen, Fähigkeiten, Normen, Institutionen etc.
 - „Die größten Kathedralen sind im Kopf.“
 - Diese Nischen zu teilen, ist Voraussetzung effektiven Gruppenlebens.
- Offenkundiges Erfolgsrezept: Wir sind die ökologisch absolut dominante Spezies.

„kognitive Nischen“ = Einübung kulturvermittelter Fähigkeiten

Das erfolgreichste Erfolgsrezept aller Zeiten

- Menschen schaffen „innere“, kognitive Nischen.
 - Sprache, symbolische Ressourcen, Mathematik, Psychotechniken etc.
- Wozu? „Zwerge auf Schultern von Riesen“
 - Wir assimilieren in 20 Jahren Wissen/Fähigkeiten von hunderten von Generationen
- Wie? Wir programmieren die Gehirne unserer Nachkommen.
 - „downstream cognitive engineering“: Sozialisation, Schule, lebenslanges Lernen etc. (Sterelny, 2012)
 - „kognitive Fluidität“ als Wesensmerkmal des Menschen

Wie ist die Entwicklung vom *anatomisch* modernen (ca. 250.000 Jahre) zum *behavioral* modernen (ca. 50.000 Jahre) Menschen zu erklären?



28.000 Jahre
alter „Löwenmann“



„kognitive Nischen“: Vehikel kultureller Evolution

- Kulturelle Evolution durch den Wettbewerb sozialer Gruppen („kulturelles Wettrüsten“)
 - Effektiveres Überleben & Reproduktion dank effektiverer Kommunikation, Koordination und Arbeitsorganisation dank „Kultur“.
 - Kultur = nicht genetischer Input der Evolution
 - „Die soziale Organisation bestimmt die kognitive Organisation“ (Sterelny, 2012).
 - Neben den Kulturtechniken, Symbolen & Normen gehört dazu auch die Geschlechtsrolle
 - **„hegemoniale Männlichkeit“ = kognitive Nische**
 - **Gesellschaften definieren die Männlichkeit, die sie brauchen.**

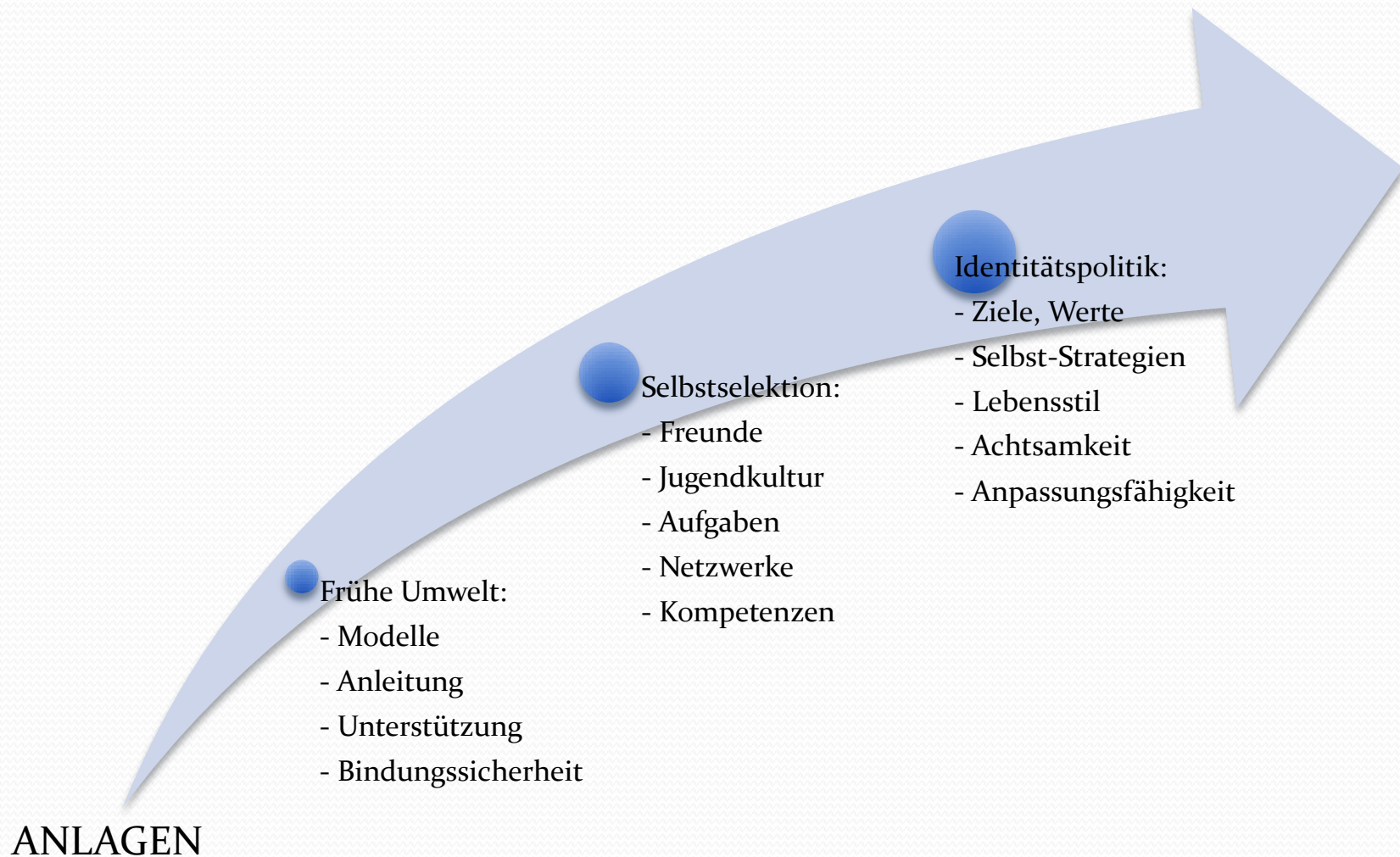
Kulturelles Modell des Mannseins

- Ich entdecke als Junge, was ich einmal werden soll.
 - Körperlich / ästhetisch
 - behavioral / normativ
 - mental / selbstverständigend
- Wie wird mir das Modell vermittelt?
 - Durch Eltern, Massenmedien, Peers, Lehrer etc.
 - Von vielen verschiedenen Umständen abhängige **individuelle** Lerngeschichte
- Kriege ich es gebacken?
- Was passiert, wenn ich es nicht schaffe, dem Modell zu entsprechen?
 - Welche Auswirkungen hat unzureichende Männlichkeit?
 - Dann kompensiere ich! Ich übertreibe irgendeinen Aspekt von Männlichkeit.

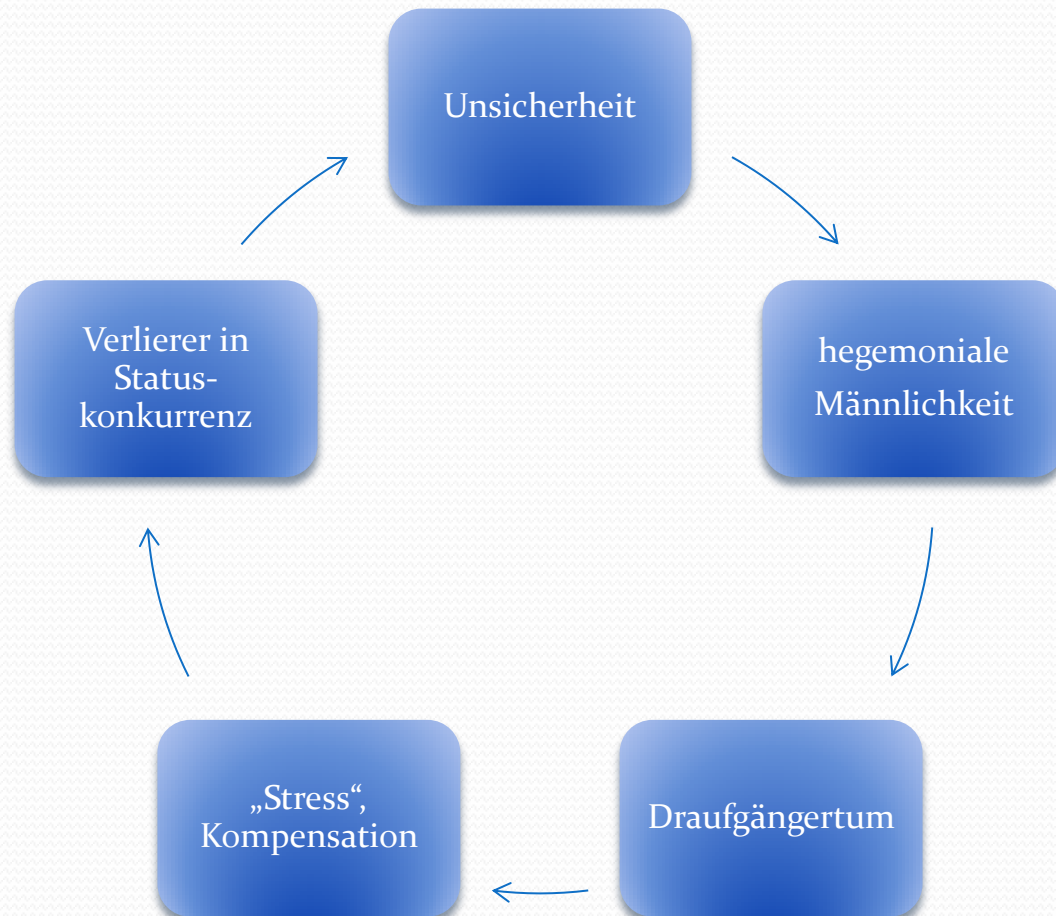
Nischen individueller männlicher Entwicklung

NISCHE	BEDINGUNG	FOLGEN
Genom ⇔ intrauterine Umwelt	-XY, Epigenetik -Mütterlicher Testosteronspiegel	-Ausdifferenzierung des männlichen Phänotyps -Niedriges Geburtsgewicht
Neugeborenes / Kleinkind ⇔ familiäre Umwelt	-mütterliche Sensibilität -elterliche Geschlechtsstereotype, z. B. Autonomie	-Bindungssicherheit - Überforderung: „schwache“ Geschlecht soll mit weniger Unterstützung auskommen
Junge ⇔ Peers ⇔ Kindergärtnerinnen ⇔ Lehrerinnen ⇔ ...	-„männlich in weiblicher Umgebung“ -Mädchen sind in Vielem überlegen	-„ unangepasstes Geschlecht“ - Frust, Aggression, Rückzug
Jugendlicher ⇔ Vater ⇔ (Jugend-)Kultur ⇔ Peers	-“Sei ein Mann!“ („cool“) -“Angriff ist die beste Verteidigung“	-„ Vorwärtsverteidigung “ -Risiken: Drogen, Delinquenz, etc.
Erwachsener ⇔ Frauen ⇔ Netzwerke ⇔ Gesellschaft	-Statuskonkurrenz -“Platz-im-Leben-finden-Müssen“	Stress, „ Irritierbarkeit “, Erschöpfung, ...

Wir werden nicht nur gemacht;
wir machen uns auch selbst.



THESE: Benachteiligte Männer laufen in eine Sackgasse.



Fazit „Nischenkonstruktion“

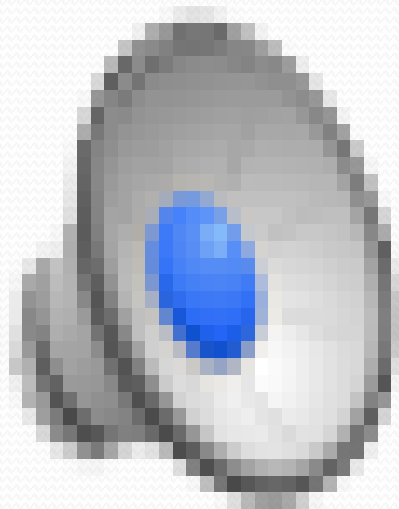
Unsere Männlichkeitskultur tut den meisten Männern nicht gut.

- Männlichkeitsstereotyp ist heute nicht mehr hilfreich
 - Umgang mit Gefühlen, Schwächen und Nöten
 - „Je unsicher desto stereotyper, desto kränker!“
- Sozialisationserfahrung: „Ich bin nicht richtig“
 - Frustration => Wut => Resignation
- Leben in einer „weiblichen“ bzw. zivilisierten Welt
 - Wir brauchen heute keine schmerzfreien Indianer und opferbereiten Helden mehr. Wir brauchen sozial kompetente, anpassungsfähige Mehrzweck-Männer.

Schlussfolgerung I

- Die Jungen-Sozialisation ist problematisch. Wir treiben die Jungen in eine „Männlichkeitsfalle“.
 - Traditionelle Gesellschaften: strenge soziale Einbindung der 15- bis 25-jährigen, (die für einen großen Teil aller antisozialen Handlungen verantwortlich sind)
 - Die bürgerliche Kleinfamilie kann dies nicht leisten.
 - Soziale Vaterlosigkeit: Jungen sind auf männliche Mentoren angewiesen.
 - Aufwachsen in einer Frauenwelt: Leiden an den gestellten Aufgaben.
 - Orientierungslos auf sich, die Peers und massenmediale Angebote zurück geworfen sein – au Backe!

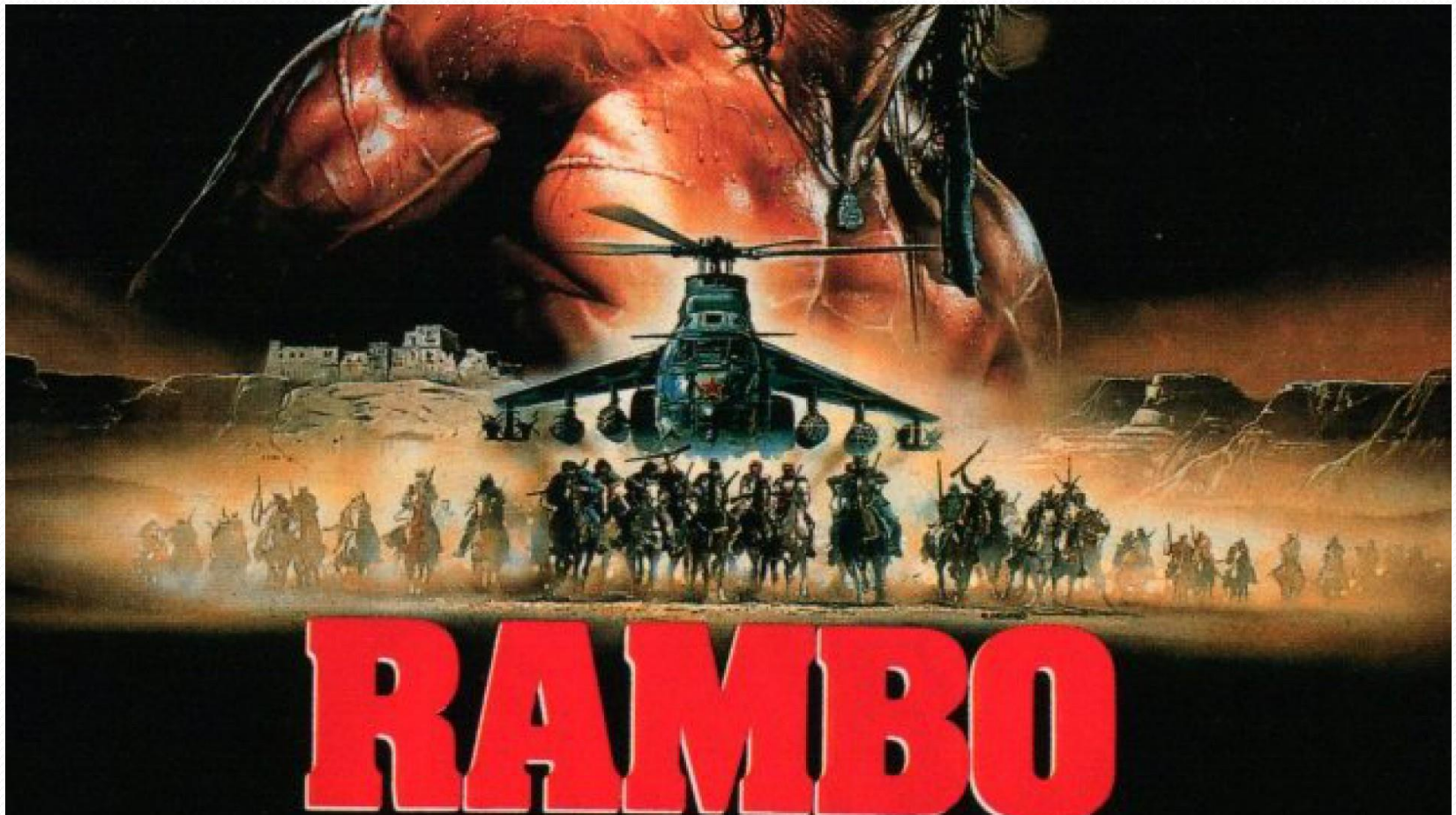
Video



Schlussfolgerung II

- Wir brauchen eine neue Männerkultur.
 - Autos, Kneipe, Fußball und „Hobbys“ sind nicht genug.
 - Die Frauen sind auch nicht mehr mit „*Kinder, Küche, Kirche*“ zufrieden.
 - Wir müssen lernen, unsere Gefühle zu äußern und adaptiv zu regulieren. Wir brauchen (Übergangs-)Rituale und Freiräume, die einer gedeihlichen Entwicklung Vorschub leisten.
 - George Clooney fährt in seiner Freizeit Harley Davidson.
 - Die Anforderungen unserer zivilen & pluralistischen Gesellschaft sind hoch. Männer scheitern eher als Frauen.

Rambo ist ein Held, der am Ende alleine bleibt, keine Familie hat und nicht zur Ruhe kommt! – Wie lange hält mann das aus?



Deswegen: Liebe Mit-Männer, wir müssen neue, gesündere Wege suchen!



Dies war eine Werbeveranstaltung

- Die EOS-Klinik bietet neue Diagnostikambulanzen an, die einen schnellen & zuverlässigen Weg zu Diagnose & Beratung ermöglichen.
 - Tel. (0251) 52 09 38 40
- Dazu gehört auch eine ***Ambulanz für Männergesundheit***.
 - Um den „Männer-Gesundheitscheck“ in Anspruch zu nehmen, muss man noch nicht manifest krank sein.

Zum Schluss

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
- Die Diskussion ist eröffnet.
- Folien unter: www.eos-klinik.de