

H. Jürges, J. Siegrist, M. Stiehler (Hrsg.):

MÄNNER UND DER ÜBERGANG IN DIE RENTE

Vierter Deutscher Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit

Psychozial-Verlag, Gießen 2020. 296 S., € 34,90

ISBN 978-3-8379-3023-8

ISBN (E-Book-PDF) 978-3-8379-7704-2

Männergesundheit – ein Begriff klar in der Aussage, aber irgendwie gewöhnungsbedürftig. Sind Männer wirklich gesundheitlich bedrohter? Dabei spricht man doch umgekehrt vom „schwachen Geschlecht“. Doch die Medizin lässt keine Zweifel aufkommen – statistisch erhärtet, und zwar zunehmend. Und nicht zuletzt dann, wenn man sich eigentlich zufrieden belohnt zurücklehnen sollte, d. h. am Übergang zur Rente. Darauf hat man zwar nicht sein Leben lang gewartet, aber dagegen ist man auch nicht (gewesen).

Gleichwohl sieht die Realität dann oft anders aus, nicht gerade im ersten Jahr, aber ggf. später zusehends. Die Stichworte bzw. entsprechenden Experten-Hinweise lassen keinen Raum für Zweifel: körperlicher und kognitiver Abbau, Bedeutungsverlust, Sinnfragen, ggf. Altersleiden und sogar seelische Störungen. Sicher nicht bei allen, aber leider auch nicht beim lediglich kleineren Teil. Warum?

Dazu nur eine begrenzte Auswahl, die Mehrzahl ist ohnehin ein sehr subjektives Mischbild aus körperlichen, seelischen, psychosozialen, gesellschaftlichen, finanziellen, familiären und partnerschaftlichen Belastungs-Aspekten. Einige davon kurz gestreift:

Das angeblich starke Geschlecht scheint offenbar stärker unter der vielschichtigen Zäsur von Rente oder Pensionierung zu leiden als Frauen. Wie sich das bei Letzteren entwickelt, vor allem unter der wachsenden eigenen Berufstätigkeit, einschließlich Doppelbelastung, muss sich zeigen. Es scheint aber, als ob es dann auch später der älteren Frau leichter gelingen könnte, die bekannten Klippen zu umschiffen (z. B. verbleibende Hausarbeit). Will heißen: Sein ganzes Leben, d. h. jahrzehntelang überwiegend auf seinen Beruf ausgerichtet zu sein, hat seinen Preis – nicht zuletzt am Ende.

Es gibt aber auch noch andere Belastungs-Faktoren, sicher individuell und mit unterschiedlicher Intensität, aber überwiegend flächendeckend – männlicherseits. Denn schon eine gewisse und sicher auch individuelle Zeit vor der Rente beginnt bei manchen das Grübeln, wie sich dann der plötzliches „Schwung an Freizeit“ verarbeiten lässt. Denn Freizeit ist ja bekanntlich nicht nur Freiheit, Freizeit will ge- und damit erfüllt sein.

Aber schon zuvor baut sich ja für so manchen gewisse Einbußen, wenn nicht ein „psychosoziales Debakel“ auf. Denn nicht wenige ältere Mitarbeiter verlieren in den letzten Berufsjahren immer mehr an Position, also auch Bedeutung. Jüngere rücken nach, wenn nicht gar vorbei – und damit drohen Frust, Kränkung, fast schon Demütigung, auch ohne erzwungenen Vorruhestand (durch die Corona-Krise wohl in Zukunft noch verstärkt). Oder kurz: Gestern „unverzichtbar“, heute freigestellt. Das kann, das hat oft genug Folgen. Und zwar nicht nur in normal-psychologischer Hinsicht (also verstehbar), sondern auch seelisch, d. h. von außen kaum verstehbar: vor allem Resignation, wenn nicht gar Verbitterung und nicht zuletzt depressive Verstimmungen. Und ggf. bisher ungewohnte Suchtgefahr durch „einen tröstlichen Schluck“ mehr als sonst. Aber auch in körperlicher Hinsicht herz-kreislauf-mäßig, gefolgt von Wirbelsäule und Gelenken und anderen Beeinträchtigungen mit dem bekannten Teufelskreis (immer weniger Ablenkung, immer mehr Konzentration auf das offenbar wachsende Leidens-Spektrum).

Natürlich gibt es auch hier Unterschiede: Männer im produzierenden Berufen (z. B. Handwerker bzw. an Maschinen tätig) haben es einfacher, der Körper signalisiert ihnen oft schon zuvor eine vernunft-gesteuerte Entscheidung. Schwieriger wird es bei eher kognitiv orientierten Aufgaben, und zwar je höher die Position, desto eher (der „Absturz in die Bedeutungslosigkeit“?).

Die Ursachen sind bekannt, niemand sollte das leugnen. Besonders das männliche Geschlecht bezieht sein Selbstbewusstsein, ja individuellen Sinn und persönliche Bedeutung größtenteils aus dem Berufsalltag. Soziale Kontakte und Hobbys waren zwar nicht völlig vernachlässigt, aber „eben leider nur begrenzt nutzbar“. Das sehen und praktizieren Frauen eben anders, positiver, auch im höheren Lebensalter konstruktiver umsetzbar und damit hilfreich. Männer mögen da früher öfter ihre Witze

gemacht haben, jetzt wird ihnen auch der psychosoziale Gewinn deutlich vor Augen geführt. Wehe dem, der nur ein Standbein hat bzw. schließlich hatte.

Und dann nicht nur die drohenden körperlichen oder gar seelischen Beeinträchtigungen bzw. schließlich behandlungsbedürftigen Krankheiten im Alter, sondern auch die männliche Einstellung dazu. Will heißen: Krankheiten als solche werden gar nicht erkannt. Ein Mann gilt nur als krank, wenn das auch offensichtlich sichtbar wird. Und das auch nur für körperliche Leiden. Seelisches und natürlich auch die geistige Gesundheit stehen gar nicht zur Diskussion, werden höchstens als „Psychokram“ abgetan. Das betrifft nicht nur die erwähnten Depressionen, sondern auch Angststörungen, die dementielle Entwicklung und sogar Psychosen, von einer drohenden Lebensmüdigkeit ganz zu schweigen (Suizid und männliches Geschlecht im höheren Lebensalter = ein besorgnis-erregender Faktor).

Was aber gilt es deshalb zu beachten und möglichst konsequent umzusetzen? Der Fachbegriff lautet: Ein rechtzeitig und regelrecht organisiertes und später auch gepflegtes und damit intaktes soziales Umfeld, und zwar sowohl was Familie als auch Freundeskreis betrifft. Auch Vereine spielen eine wichtige Rolle, selbst wenn man aus diesem oder jenen Grund nicht mehr aktiv beteiligt sein kann. Und vor allem die nicht nur erlaubte, sondern auch empfohlene, ja rechtzeitig zwingend umgesetzte Überlegung: Was erwarte ich von meinem dritten Lebensabschnitt?

Zugegeben, hier herrscht noch ein gewisses Angebots-Defizit, wenngleich letztlich ergiebiger als den meisten Männern bewusst sein dürfte. Denn selbst dort, wo sie sich vorsichtig tastend vorstellen, lautet die etwas verlegene Antwort auf die Frage warum: „Weil mich meine Frau geschickt hat“. Kurz: Ein veraltetes Rollenbild zwingt seine Opfer in ein unnötiges psychosoziales Defizit.

Hier setzt nun die empfehlenswerte Reihe der so genannten *Männergesundheitsberichte* sowie der *Wissensreihe Männergesundheit* an. Es begann 2010 mit der ersten Ausgabe (W. Zuckschwerdt-Verlag, München 2010), setzte sich mit dem Thema *Im Fokus: Psychische Gesundheit* (Verlag Hans Huber, Bern 2013) fort und wurde schließlich ergänzt durch die *Sexualität von Männern* (Psychosozial-Verlag, Gießen 2017).

Und jetzt der Vierte Deutsche Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit über *Männer und der Übergang in die Rente*. Angesprochen sind Männer zwischen 55 und 74 Jahren. Differenziert erörtert werden beispielsweise Themen wie Volkskrankheiten, zeitliche Trends in Morbidität und Gesundheit, seelische Gesundheitsstörungen, vorzeitige Sterblichkeit, soziale Unterschiede, konkrete Arbeitsbelastungen, nicht zuletzt aus psychosozialer Sicht einschließlich betriebliche Gesundheitsförderungen und Prävention, Erwerbsminderung etc. Wichtig auch die Übergangsphase zum dritten Lebensalter mit den Themen Berentung als kritisches Lebensereignis, Aktivitäten bei fortgesetzter Arbeit, Renteneintritt und kognitive Leistungsfähigkeit, aktives Altern, die seelische und körperliche Gesundheit bei älteren Migranten, die negativen Auswirkungen verringerter sozialer Netzwerke oder kurz, aber realistisch: gewonnene Zeit – und zwar mit einem Fragezeichen.

Ein weiteres Teilgebiet konzentriert sich auf gesundheitsfördernde Projekte, Bewegungsförderung, soziale Teilhabe, Lebensperspektiven, Auswirkungen des Wohnkonzeptes „Wohnen 60plus“ usf.

Ist das alles so zwingend? Die lediglich „statistische Antwort“: Bis zum Jahr 2050 wird es etwas 23 Millionen über 65-Jährige in Deutschland geben. Aber schon vorher gilt es nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich, speziell gesellschaftspolitisch, wirtschaftlich, kulturell und – vor allem gesundheitlich unausweichlich – gute Voraussetzungen für das Rentenalter als nicht nur wichtige, sondern ja auch erfreulich verlängerte Lebensphase in unserer Zeit und Gesellschaft zu schaffen. Die Voraussetzungen dafür sind gegeben, man muss sie aber umsetzen. Und zwar – das dürfte ein weiterer Aspekt sein – nicht nur individuell für jeden einzelnen Betroffenen, sondern für die ganze Gesellschaft, d. h. für uns alle.

Der Vierte Deutsche Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit hilft dabei. Wieder empfehlenswert (VF).