

BAND 3

Dokumentation einer Fachtagung am 8./9.12.2006 in Berlin

Männer und Alter(n) – Perspektiven in Geschlechterverhältnissen

Walter Hollstein Wenn Männer älter werden – Schwierigkeiten mit der Männerrolle und neue Chancen
Alters Eckart Hammer Die späte Freiheit? Herausforderungen und Perspektiven des älteren Mannes
Werner Szeimis Lust und Leidenschaft ist keine Frage des



MÄNNER UND ALTER(N)

Männer und Alter(n) – Perspektiven in Geschlechterverhältnissen
Herausgegeben von der Heinrich-Böll-Stiftung
und dem Forum Männer in Theorie und Praxis der Geschlechterverhältnisse

Das Forum *Männer in Theorie und Praxis der Geschlechterverhältnisse* ist ein lockeres Netzwerk von Männern, die in den Bereichen Männer-/Geschlechterforschung, Männerbildung, -beratung und -politik arbeiten. Das Forum veranstaltet zwei Fachtagungen pro Jahr, die themenzentriert unterschiedliche Blickrichtungen aus Theorie, Forschung, Praxis und Politik zusammenbringen und insbesondere dem Erfahrungsaustausch dienen. Die Tagungen werden von Mitgliedern des Forums in wechselnden Gruppen vorbereitet und durchgeführt. Die bisherigen Tagungen befassten sich u.a. mit den Themen «Akteure des Wandels – Männer im Gender Mainstreaming», «Männlichkeit und Krieg», «Vater werden, Vater sein, Vater bleiben», «Mann oder Opfer?», «Männer und Körperlichkeit», «Männer und Arbeit», «Migration und Männlichkeiten», «Männerpolitiken», «Männer laden ein: Geschlechterdialoge». Nähere Informationen dazu finden Sie auch unter www.forum-maenner.de. Dort werden auch die Themen und Termine der geplanten Veranstaltungen angekündigt.

Die Heinrich-Böll-Stiftung unterstützt das Forum als Koordinationsstelle organisatorisch, finanziell und ideell. Wenn Sie in den Verteiler des Forums aufgenommen werden wollen, dann wenden Sie sich an: Heinrich-Böll-Stiftung, Forum Männer, z.Hd. Henning von Bargen, Rosenthaler Str. 40/41, 10178 Berlin, **T** 030 28534-180 **F** 030 28534-5180 **E** gwi@boell.de

ISBN 978-3-927760-75-2

1. Auflage, Dezember 2007

© bei der Heinrich-Böll-Stiftung

Alle Rechte vorbehalten

Die vorliegenden Beiträge müssen nicht die Meinung der Herausgeber wiedergeben.

Layout: graphic syndicat, Michael Pickardt, Berlin, nach einem Entwurf von blotto design

Umschlag: blotto design, Berlin; unter Verwendung eines Bildes von Karin Fröhlich mit dem Titel «Am Ufer des Tokyokawa»

Druck: agit-druck

Bestelladresse:

Heinrich-Böll-Stiftung, Rosenthaler Str. 40/41, 10178 Berlin

T +49 30 285340 **F** +49 30 28534109 **E** info@boell.de, www.boell.de

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SCHRIFTEN DES GUNDA-WERNER-INSTITUTS
BAND 3**

Männer und Alter(n)

Perspektiven in
Geschlechterverhältnissen

Dokumentation einer Fachtagung des
Forum Männer in Theorie und Praxis der Geschlechterverhältnisse
und der Heinrich-Böll-Stiftung am 8./9.12.2006 in Berlin

INHALT

- 7 Vorwort
- 9 **Walter Hollstein**
Wenn Männer älter werden – Schwierigkeiten mit der Männerrolle und neue Chancen
- 24 **Werner Szeimis**
Lust und Leidenschaft ist keine Frage des Alters
- 28 **Eckart Hammer**
Die späte Freiheit? Herausforderungen und Perspektiven des älteren Mannes

VORWORT

Alter(n) ist naturgegeben, aber inwiefern ist es auch eine gesellschaftlich-soziale Konstruktion? Unbestritten gibt es körperlich-biologische Alterungsprozesse, die nicht von der Hand zu weisen sind. Andererseits werden viele Altersmythen durch zahlreiche wissenschaftliche Studien der letzten Jahren widerlegt: ältere Menschen sind durchaus noch geistig leistungsfähig und motiviert, und sie haben auch noch Interesse an Erotik und Sexualität usw.

Hinzu kommt, dass zahlreiche Meilensteine und Themen des Älterwerdens gesellschaftlich gemacht sind. Beispielsweise die Rentenaltersgrenze, die historisch in Abhängigkeit von den Sozialsystemen und Arbeitsmärkten immer wieder verändert wurde und die durch die biografische Zäsur des Berufsaustritts für viele Ältere – insbesondere für die arbeitsfokussierten Männer – zu einem kritischen Lebensereignis wird. Zu nennen sind auch die kulturellen Stereotypen, die es Älteren beispielsweise schwerer machen, einen neuen Partner für Erotik und Intimität zu finden, denn Alter und Sexualität scheinen nicht (zusammen)gehörig. Man denke auch an manche Sportarten, in denen bereits mit 40(!) Jahren die sogenannte «Seniorenklasse» beginnt.

Das Leben «im Alter», wann immer man den Beginn dieser Lebensphase markiert, gestaltet sich allerdings sehr unterschiedlich. Ein entscheidender Faktor für unterschiedliche Lebensqualitäten und Chancen älterer Menschen ist dabei das Geschlecht. Frauen sind beispielsweise von Erwerbslosigkeit und Altersarmut stärker betroffen als Männer.

Und wie stehen Männer zum Älterwerden? Zugeschriebene Attribute des Alters – Abbau der individuellen Leistung, Hilfsbedürftigkeit, keine Erwerbstätigkeit – ließen es lange Zeit als einen Gegensatz zur traditionellen berufs- und leistungszentrierten Männlichkeit erscheinen. Daher wurde und wird auch manchmal von einer «Feminisierung des Mannes im Alter» gesprochen.

Das Alter(n) der Männer war lange Zeit ein «dunkler Kontinent» in der Wissenschaft und im öffentlichen Diskurs. Irgendwie schienen Alter und Männlichkeit nicht zusammenzupassen. Neue, andere Lebensformen und -qualitäten, die das Älterwerden mit sich bringen kann, wurden bisher nur wenig thematisiert.

Auf der Tagung «Männer und Alter(n) – Perspektiven in Geschlechterverhältnissen» gelang es, die Themen Alter und Männlichkeit produktiv aufeinander zu beziehen. Sie ermöglichte es, individuelle und kollektive Spielräume der Gestaltung des Alter(n)s von Männern auszuloten und diese mit Blick auf geschlechter- und generationenpolitische Rahmenbedingungen kritisch-produktiv zu diskutieren. Die vorliegende Dokumentation enthält einige der Tagungsbeiträge, die einen guten Einstieg in das Thema liefern und etwas Vertiefung ermöglichen.

Henning von Barga

Gunda-Werner-Institut, Heinrich-Böll-Stiftung

Heinz Bartjes, Harry Friebel, Günter Hahn, Peter M. Röseke, Matthias Rudloff,
Christian Schäfer, Martin Verlinden, Dirk Wilke

*Vorbereitungsgruppe Forum Männer in Theorie und Praxis
der Geschlechterverhältnisse*

WALTER HOLLSTEIN

Wenn Männer älter werden – Schwierigkeiten mit der Männerrolle und neue Chancen

Eine kurze Vorbemerkung: Ich bin von der Profession her Soziologe und habe mich in den letzten fünfundzwanzig Jahren schwerpunktmäßig mit Männerforschung und der Geschlechterfrage beschäftigt. Ich bin also weder Gerontologe noch Altersforscher. Von daher habe ich die gerontologischen Passagen meines Beitrags mit einer Gerontologin besprochen, um nicht Gefahr zu laufen, vielleicht etwas Falsches vorzubringen. Mit zunehmender Beschäftigung mit dem Thema, speziell mit der Gerontologie, bekam ich das Gefühl, dass ein unverstellter Blick auf das Ganze vielleicht gar nicht so verkehrt ist.

Zur Sache selbst: Sigmund Freud hat einige Monate vor seinem Tod, als er schon im englischen Exil war, gesagt, Frauen seien eigentlich lebenslang für ihn – trotz aller theoretischen Arbeit und aller Therapien mit Frauen – ein «dark continent» geblieben. Es sei an den nachfolgenden Generationen, diesen dunklen Kontinent sozusagen zu entdecken. Er hat auch schon vorher, als er noch in Wien war, in einer kleineren Schrift über die Laienanalyse (1926) vom «Rätsel Weib» gesprochen, was er nicht zu lösen in der Lage sei. Dies übernahm dann die Frauenbewegung. Christa Rohde-Dachser, die Nachfolgerin auf dem Freud-Lehrstuhl von Mitscherlich in Frankfurt, hat das Wort vom «dunklen Kontinent» in ihrem Grundlagenwerk «Expedition in den dunklen Kontinent» aufgegriffen. Ich denke – aus meiner männlichen Optik –, dass der ehemals dunkle Kontinent «Frau» inzwischen sehr gut erforscht und ausgeleuchtet ist, zum Teil bis in den letzten Winkel, vielleicht auch den einen oder anderen überflüssigen Winkel. Das ist bei uns Männern ja noch nicht der Fall. Von daher haben nicht wenige Autoren von Männerbüchern in den neunziger Jahren das Bild aufgegriffen und gesagt, der dunkle Kontinent sind eigentlich jetzt wir. Darüber lässt sich streiten, auch darüber, inwieweit das heute noch zutrifft. Was allerdings wirklich ein dunkler Kontinent ist, das sind alte Männer oder ältere Männer. Es gibt über sie praktisch keine empirischen Studien, keine Sekundärliteratur, keine Reflexion, und es gibt auch in der Belletristik – trotz Martin Walsers neuem Roman – kaum Auseinandersetzung mit dem Thema Männer und Altern. Das alles ist sehr, sehr dürftig. Die erste wissenschaftliche Arbeit zum Thema ist im deutschen Sprachraum 1986 veröffentlicht worden, ein längerer Aufsatz in einer gerontologischen Zeitschrift mit dem Titel «Der Mann im Alter, das unbekannte Wesen?». Im Aufsatz selbst ist diese Frage durchaus bejaht worden: Alte und alternde Männer sind in der Tat unbekanntes Wesen. Was sicher auch nicht unsymptomatisch ist oder war, ist, dass der Verfasser dieses Aufsatzes eine Verfasserin war, Insa Fooker. Sie hat in der Folgezeit noch das ein oder andere zum Thema Mann geschrieben. Das ist zwanzig Jahre her. In diesen zwanzig Jahren hat sich auf dem Gebiet der Männerforschung einiges

geändert, zum Beispiel was die Väterfrage angeht und die Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit oder der Vereinbarkeitsfrage. Vieles ist auch immer wieder Thema in der Böll-Stiftung gewesen. Was hingegen Männer und Altern angeht, da hat sich leider gar nichts geändert. Die Forschungslage, die Auseinandersetzung mit diesem Thema, ist nach wie vor dürftig. Altersforschung konzentriert sich auf Frauen oder sie ist geschlechtsneutral. Es gibt – im Gegensatz zu allen anderen Themen, die Männer betreffen, wie Arbeit oder Sexualität oder Trennung – auch wenig sogenannte Betroffenheitsliteratur zum Thema «Altern». Das einzige Buch aus dem deutschsprachigen Raum, das ein Mann über seinen eigenen Prozess des Alterns geschrieben hat, stammt von Manfred Arndt: *Ich atme den Abendstern*. Bezeichnend ist vielleicht auch, dass er offenbar für das Buch keinen Verlag gefunden hat, es ist erschienen als «book on demand», letztendlich im Selbstverlag. Es ist also offenbar auch kein Thema für Verlage, bzw. Verlage versprechen sich von diesem Thema keinen Verkaufserfolg. Auch in wissenschaftlichen Darstellungen spielt das Altern keine Rolle, also das richtige Alter. Es ist schon bemerkenswert, wenn zumindest noch das 65. Lebensjahr als Grenze zum Rentenalter thematisiert wird. Bei den meisten ist nicht mal dies der Fall, da hört es dann auf, wenn es eigentlich ernst wird. Zumeist wird bei Männern der Begriff «Alter» vermieden, und es wird von den «späten Erwachsenenjahren» gesprochen.

Diese Dürftigkeit der Primär- und Sekundärliteratur zu unserem Thema steht im Widerspruch zu den gesellschaftlichen Realitäten. Obwohl die Lebenserwartung von uns Männern immer noch im gesellschaftlichen Durchschnitt sechs Jahre und ein paar Monate geringer ist als die von Frauen, werden auch wir wesentlich älter als früher. Das ist die quantitative Seite. Die qualitative Seite ist, dass wir auch besser und angenehmer älter werden. Darauf komme ich noch zu sprechen.

Es gibt viel mehr Literatur über ältere und alternde Frauen; es gibt auch mehr weibliche Autoren, die sich mit diesem Thema beschäftigen. Auch da überwiegt allerdings der Eindruck, dass entgegen vieler Realitäten dem Alter von Frauen etwas zwanghaft noch sehr viele Lustaspekte abgerungen werden. Irgendwie scheint wohl doch noch der Satz von Simone de Beauvoir in ihrem Essay über das Alter zu stimmen: «In der Gesellschaft besteht eine Übereinkunft, das Alter mit Schweigen zu übergehen». Nun wird man sich fragen müssen, warum dem so ist. Ich würde da zu einer etwas anderen Einschätzung kommen als das Institut für Demoskopie in Allensbach. Als Sozialwissenschaftler bin ich nämlich der Meinung, dass das Thema Alter mit den beschränkten methodischen Mitteln der Demoskopie gar nicht zureichend erforscht werden kann. Das Thema ist mit Ängsten besetzt, mit Verdrängungsstrategien, mit Umgehungspfaden. Denn die Auseinandersetzung mit dem Alter bedeutet die eigene und ganz persönliche Auseinandersetzung mit Verlust, mit Trauer, mit Tod und anderen eher unangenehmen Themen.

Zudem gibt es soziale Gründe. Unsere Epoche ist nicht alterszentriert, sie ist jugendzentriert. So wie es noch in der griechischen Antike gewesen ist, dass alte Männer einen hohen Stellenwert hatten und dass alte Männer als weise Männer für das Staatswesen wichtig waren, so sind alte Menschen heute eher kein Thema oder aber Witzfiguren, vielleicht bestenfalls noch mit Mitleid behaftet. Unsere Epoche ist jugendzentriert, das heißt: Zeitgeistdenken, Konsumverhalten, Freizeit. Lebensperspektive sind auf Junge und Jungsein ausgerichtet, nicht auf Altsein oder Älterwerden. Betty Friedan hat das 1995 in ihrem Buch *Mythos Alter* thematisiert, und sie hat

diesen Jugendlichkeitswahn unserer Gesellschaft auch dafür verantwortlich gemacht, dass das Alter in den Industriestaaten entweder kein Thema ist oder vorwiegend als defizitär beschrieben wird. Sie forderte eine Besinnung auf die spezifischen Qualitäten des Alters, das nicht mehr von Maßstäben des Jugendkults beherrscht sein dürfe. Ich zitiere ganz kurz, weil ich denke, das ist ein ganz wichtiger Satz: «Je mehr wir unser Alter verleugnen, um als jung zu gelten, desto mehr befestigen wir im Grunde dieses Schreckensbild des Alters». Es gibt heute einen richtigen Boom von Anti-Aging. Auch das ist natürlich typisch, wenn man aus der Perspektive von Betty Friedan argumentiert: Niemand will oder soll alt werden, alle wollen jung bleiben. Es ist im Übrigen ganz interessant, wer da Anti-Aging praktiziert und wer darüber schreibt. Das sind zu 95 oder 98 Prozent Männer. Es gibt nur ganz wenige Frauen, die sich mit Anti-Aging befassen. Was hingegen an deskriptiver und kritischer Literatur zum Alter vorliegt, wie zum Beispiel der neunhundertseitige Band von Betty Friedan, ist von Frauen. Auch da muss man allerdings sagen, dass das Buch von Friedan, was in Fachkreisen als Klassiker und Standardwerk gilt, nur knapp zwei Jahre vorrätig war; dann wurde es verramscht und vom Markt genommen. Auch das ist sicher symptomatisch für unser Thema.

Von männlichen Autoren gibt es eigentlich nur negative Darstellungen vom Altern, wie z.B. die frühe Biografie von Jean-Paul Sartre, *Die Wörter*, wo er sich ganz schrecklich über das Altern auslässt. Als eine Schrecklichkeit aus dem deutschsprachigen Raum wäre das Buch von Jean Amery zu nennen, der sehr detailliert, fast naturalistisch beschreibt, wie er ins Altern eintritt, beim Rasieren morgens seinen Falten gegenübersteht, zum Lesen eine Brille nehmen muss, wie ihm das Treppensteigen schwer fällt. Er zieht daraus einen sehr persönlichen Schluss: Wenn diese Defizite zunehmen, wolle er das nicht mehr ertragen, weil er das unwürdig fände, er werde sich dann umbringen, und das hat er ja auch getan.

Meine erste These ist, dass alles, was mit diesem Vermeiden von Auseinandersetzung mit Alter bei uns Männern zu tun hat, kausal mit der traditionellen Männerrolle verknüpft ist. Denn diese Männerrolle verbietet im Grunde alles, was mit Schwäche, Krankheit, Alter und Tod zu tun hat.

Nachfolgend eine klassische Beschreibung der Männerrolle, die in etwas anderer Weise zuerst vom amerikanischen Soziologen Robert Brannon formuliert wurde:

- «No sissy stuff»: Der Junge und spätere Mann muss alles vermeiden, was auch nur den Anschein des Mädchenhaften, Weichen und Weiblichen hat. Seine männliche Identität erreicht er ausschließlich in der eindeutigen Absetzung vom anderen Geschlecht.
- «The big wheel»: Der Junge und spätere Mann muss erfolgreich sein. Erfolg stellt sich ein über Leistungen, Konkurrenz und Kampf. Erfolg garantiert Position, Status und Statussymbole («tolle Klamotten», teures Auto u.a.). Nur wer Erfolg hat, ist ein richtiger Mann.
- «The sturdy oak»: Der Junge und spätere Mann muss – wie eine Eiche im Erdreich – im Leben verwurzelt sein. Er muss seinen Mann stehen – zäh, unerschütterlich, hart, jedem Sturme trotzend, sich immer wieder aufrichtend, unbesiegbar.
- «Giv’em hell»: Der Junge und spätere Mann ist wie ein Pionier im Wilden Westen oder ein Held auf dem Baseball-Feld. Er wagt alles, setzt sich rückhaltlos ein, ist aggressiv und mutig, heftig und wild; er der «winner», der Sieger.

Dementsprechend werden Jungen sozialisiert, um wettbewerbsbetont, leistungsorientiert und kompetent zu sein. Schon achtjährige Jungen haben dieses männliche Credo von Leistung, Konkurrenz und Gefühlsdistanz verinnerlicht. Sie wissen, dass sie kämpfen, arbeiten und sich anstrengen müssen und dass sie nicht schwach und mädchenhaft sein dürfen, wenn sie Männer werden wollen, die sie ja werden müssen. Kurz zusammengefasst: die traditionelle Männerrolle besteht aus Leistung, Härte, Macht, Distanz, Distanz auch zu sich selbst, Gefühllosigkeit, Kampf und ein Stück Gewalt. In der verschärften Version sind das die sieben maskulinen Imperative, wie sie Herb Goldberg formuliert hat:

1. Je weniger Schlaf ich benötige,
2. je mehr Schmerzen ich ertragen kann,
3. je mehr Alkohol ich vertrage,
4. je weniger ich mich darum kümmere, was ich esse,
5. je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemandem abhängig bin,
6. je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke und
7. je weniger ich auf meinen Körper achte, desto männlicher bin ich.

Neue Untersuchungen über den männlichen Lebensstil, das Schlafverhalten, Besuche bei Ärzten und Therapeuten, das Gesundheitsverhalten im Allgemeinen, den Alkoholkonsum, die Essgewohnheiten, den Umgang mit Gefühlen und den Selbstbezug zum eigenen Körper bestätigen diese Befunde aus den frühen siebziger Jahren. Da hat sich – trotz aller Appelle – sehr, sehr wenig geändert.

Wenn man entsprechend dieser Männerrolle lebt, dann ist klar, dass man alles, was mit Altern zu tun hat, eigentlich verdrängen muss. Die traditionelle männliche Sozialisation – noch ein bisschen weiter gedacht und resümiert –, ist kontraproduktiv für den Altersprozess. Männer haben aufgrund ihrer Erziehung große Mühe, sich gegenüber anderen Menschen emotional zu öffnen, zum Beispiel über ihre Schwächen und Probleme zu sprechen. Männer haben es bisher auch nicht zur Genüge gelernt, ihre Probleme und Ängste mit anderen Männern zu teilen und sich bei ihnen emotionale Unterstützung zu holen. Unser soziales Netzwerk ist nach wie vor fast ausschließlich arbeits- und wettbewerbsorientiert, und das wird vor allem im Alter prekär, wenn diese Stützen von Arbeit und Wettbewerb wegfallen. Da Männer während ihres Erwerbslebens den Bereich der Beziehungspflege außerhalb der Arbeitsbeziehungen sträflich vernachlässigen, stehen sie nach der Pensionierung oft isoliert da. Eine häufige Erfahrung ist, dass Männer, wenn sie in Rente oder Pension gehen, in der eigenen Familie eine Art Fremdkörper geworden sind und sich nicht mehr richtig integrieren können. Das ist auch kein Wunder, wenn man sich die männliche Sozialisation etwas genauer anschaut.

Männer sind für sich selbst relativ wenig offen. Wenn man so stark auf Leistung fixiert wird, fällt anderes, was zum Leben vielleicht wichtiger ist wie Innerlichkeit und Selbstbezug, entweder ganz unter den Tisch oder es ist nur rudimentär ausgebildet. Nicht umsonst spricht auch die Männerliteratur vom männlichen Gefühlspanzer. Männer fühlen häufig ihre eigene Wertigkeit nicht aus sich heraus, sondern bestimmen sie über Gratifikationen von Seiten der Außenwelt. Wenn diese Gratifikationen wegfallen und sie dann wirklich mit sich selber konfrontiert sind und ihnen in dieser Konfrontation dann weitgehend nur ein Vakuum gegenübersteht, dann wird es halt prekär. Die männliche Selbstmordrate, die ja viermal höher ist als die von Frauen,

ist in zwei Lebensaltern besonders hoch: das eine Mal in der Pubertät und das andere Mal nach der Pensionierung, also nach dem 65. Lebensjahr. Männer suchen in solchen und anderen Krisensituationen viel zu wenig um Hilfe nach.

Immer noch sagen sehr viele Männer bei Befragungen, dass sie deshalb nicht zum Arzt gehen, weil das schon ein Eingeständnis weiblicher Schwäche sei. Männer entwickeln für manifeste Schwierigkeiten – aus der Angst heraus, für schwach gehalten zu werden – ein großes Arsenal von Verdrängungsstrategien. Damit erweist sich die traditionelle Männlichkeit, so wie ich sie vorgestellt habe, in der zweiten oder dritten Lebenshälfte für uns als hinderlich und inadäquat zur Bewältigung der Jahre, die uns dann noch bevorstehen. Das ist auch ein Ergebnis einer der ganz wenigen empirischen Studien über ältere und alte Männer von Francois Höpflinger aus der Schweiz, die dort im Auftrag der Pro Senectute gemacht worden ist. Hier ist ganz klar das Ergebnis: Die männliche Sozialisation ist kontraproduktiv für den Altersprozess von Männern. Höpflinger fordert als Konsequenz, wie andere das auch tun, ein neues Männerbild, das humaner, das weniger streng und damit auch altersgerechter ist.

Als vor vierzig Jahren im kalifornischen Berkeley das erste «Men's Center» entstand, hieß es damals im Gründungsmanifest: «Wir als Männer möchten unsere volle Menschlichkeit wiederhaben... Wir möchten uns selbst gern haben; wir möchten uns gut fühlen und unsere Sinnlichkeit, unsere Gefühle, unseren Intellekt und unseren Alltag zufrieden erleben.» In diese Richtung muss es gehen, wenn Männer und Alter besser zusammenkommen wollen.

Um sinnvoll altern zu können, wäre auch eine grundsätzlich andere Einstellung von Männern zum Leben gut. Wenn man sich Einstellungen von Frauen und von Männern zum Leben anschaut, wird man feststellen müssen, dass Männer sehr pragmatisch sind. Sie schauen für sich selber nicht sehr über den Tag hinaus, machen sich auch keine Gedanken darüber, wo sie eigentlich eingebunden sind und wo das Ganze einmal hinführen wird. Die Metaphysik fehlt sozusagen. Auch darauf komme ich noch mal zurück. Ein weiteres, was dazugehören würde, und auch da ist die traditionelle männliche Sozialisation hinderlich, wäre, dass wir lernen, dass auch das Scheitern zum Leben gehört. Mit Cesars Worten «Ich kam, sah und siegte» durchs Leben zu gehen, dürfte auf Dauer wenig erfolgversprechend sein. Das Leben ist wohl von seiner Struktur her eher in dem Satz zu fassen: «Ich kam, sah und scheiterte». Verluste sind nun einmal etwas, was unabdingbar zu jedem Leben gehört. Aber Verluste sind etwas, das, so wie die männliche Sozialisation aussieht, nicht vorkommen darf. Männlichkeit ist Sieg und Erfolg, und das ist etwas, was sich dann rächt.

Frauen können, auch das ist empirisch belegt, mit dem Alter generell besser umgehen als Männer. Dafür gibt es sechs Gründe. Ich nenne erstmal fünf und dann später noch einen sechsten. Der eine ist, dass Frauen generell flexibler sind, aufgrund ihrer anderen Rolle, die mehr Flexibilität verlangt. Frauen haben in ihrem Leben mehr Identifikations- und Interessenobjekte als Männer. Auch da belegen Untersuchungen, dass im Regelfall unsere Hobbys nicht eine Kompensation sind oder eine Alternative zu dem, was wir beruflich machen, sondern sehr eng mit unserem Beruf verbunden und eigentlich seine Weiterführung sind. Wenn der Beruf dann nicht mehr ist, wird es auch mit dem Hobby schwierig. Frauen haben größere soziale Netze als Männer, Frauen sind gesünder und vor allen Dingen haben sie

einfach ein sehr viel kompetenteres Gesundheitswissen als Männer. Frauen haben die bessere Selbstkenntnis und auch den höheren Selbstbezug. Das hat jetzt nichts damit zu tun, dass ich Frauen idealisieren will und Männer schlecht machen. Das ist einfach die Realität. Das heißt jetzt nicht, dass sämtliche Männer mit dem Alter schlecht zurechtkommen. Das, was es an empirischer Männerforschung gibt – wie zum Beispiel die Studie aus der Schweiz oder auch Daten der Männerpolitischen Grundsatzabteilung in Österreich –, zeigt, dass es zwei große Gruppierungen von Männern gibt. Die eine zeichnet sich aus, wie die Soziologie in ihrer seltsamen Sprache sagt, durch eine ausgeprägte Unauffälligkeit bezüglich materieller und sozialer Lebensaspekte. Das heißt auf gut Deutsch: Diesen Männern geht es materiell gut, diesen Männern geht es auch sozial gut. Sie sind meistens noch eingebettet in eine langjährige Partnerbeziehung. Die Wahrscheinlichkeit, Witwer zu werden, ist um einiges geringer als die Wahrscheinlichkeit, Witwe zu werden. Das wäre dann der etwas makabre Vorteil des früheren Sterbens. Problematisch ist bei dieser Gruppe von Männern höchstens ein ungenügendes Gesundheitsverhalten und eine fehlende Autonomie in der Versorgung der eigenen Bedürfnisse. Es handelt sich dabei um die Jahrgänge von 1920/1930. Wie vor allen Dingen die Schweizer Studie belegt, weisen diese Männer eine zu starke Abhängigkeit von der Partnerin auf. Das heißt zum Beispiel: Diese Männer sind einigermaßen hilflos, wenn die Frau kurzzeitig oder grundsätzlich nicht vorhanden ist.

Die andere Gruppe von Männern steigt zahlenmäßig an, zum Teil dramatisch. Das sind Männer, die schon während ihres Berufslebens wirtschaftliche und soziale Desintegrationsprozesse erlebt haben, das heißt Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, vielleicht auch Arbeitslosigkeit, die häufig Partnerschaftsprobleme hatten, häufig auch Suchtprobleme, Gesundheitsprobleme. Das wirkt sich dann im Alter dahingehend aus, dass diese Männer sehr wenig integriert sind, dass sie häufig zu Isolation neigen und dass diese Isolationsneigung dann noch mal ihr Suchtpotential oder ihre schon bestehende Sucht verstärkt.

Ältere Männer sind heute Männer der Jahrgänge 1920/1930. Das sind Männer, die sehr häufig nicht in der Lage sind, selbständig zu haushalten, weil sie es nie gelernt haben. Das wird sich perspektivisch ändern, weil jüngere Männer heute kochen können und die Waschmaschine bedienen und bügeln etc. Bei den alten Männern heute ist das noch ein Problem, vor allem, wenn die Ehepartnerin weggeht oder stirbt. Da haben wir nach wie vor den Befund, dass es Witwer sehr schwer haben. Das trifft in jeder Hinsicht zu, metaphysisch wie pragmatisch. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Witwern im deutschsprachigen Raum ist nach dem Tod ihrer Gattin noch acht Monate. Anders bei den Frauen: Bei Witwen ist es häufig sogar so, dass sie noch einmal ein neues Leben beginnen. Nicht umsonst spricht man in der Operette von den «lustigen Witwen». Wenn der Mann verstorben ist, die Ehe offenbar auch mit vielen Zwängen und Beschränkungen verbunden war, können die Frauen noch mal umsetzen, was sie während ihrer Ehe nicht realisieren konnten.

Bei Witwern gibt es noch ein weiteres Problem, worauf zum Beispiel Höpflinger aufmerksam macht: Es tritt die Situation ein, dass Witwer in Kindheitsstrukturen zurückfallen, weil unsere Kindheit ein Stück weit durch ein weibliches Ghetto geprägt worden ist: Mutter, Tanten, Oma, Lehrerinnen, Kindergärtnerin etc. Und im Alter ist das wieder genauso: Pflegeinstitutionen sind Fraueninstitutionen – von den Pflege-

kräften her und von den Bewohnerinnen her. Selbst, wenn man noch Zuhause ist – die Pflegedienste, die dann kommen, das sind zu 99 Prozent Frauen.

Es gibt eine interessante sogenannte Bonner Längsschnittstudie von Ursula Lehr über das Alter. Darin ist ein ganz wichtiges Ergebnis enthalten, nämlich, dass die Männer, die sich schon im Jugend- und Erwachsenenalter um soziale Kontakte gekümmert haben, a) länger leben als die anderen und b) auch besser leben. Nach Ursula Lehr werden diese Männer getragen von Gefühlen der inneren Verbundenheit, der Akzeptanz und des Vertrauens im zwischenmenschlichen Bereich, während die anderen isoliert und unzufrieden sind sowie latent depressiv.

Es gibt in Richtung von mehr sozialer und emotionaler Kompetenz die These, die der amerikanische Psychologe Goodman 1977 zum ersten Mal in die Diskussion gebracht hat, dass Männer im Alter sich sozusagen organisch zu mehr Beziehungsfähigkeit, Liebe und Weichheit entwickeln würden. Das wurde dann in der deutschen Sekundärliteratur dahingehend abgewandelt, dass Männer mit dem Alter androgyn werden würden. Goodman hat das mit Tests belegt. Ich habe keinen empirischen Gegenbeweis, außer Anschauungsmaterial. Ich bin da sehr skeptisch, weil ich mir eigentlich nicht vorstellen kann, dass jemand, der jahrzehntelang mit traditioneller Männlichkeit groß geworden ist, sie gelebt hat, von ihr sozusagen infiziert war, dann mit einem Automatismus plötzlich irgendwie androgyn wird oder im positiven Sinne verweiblicht.

Es gibt – in meiner Optik – drei Ansätze, Alter zu begreifen. Der eine ist der defizitäre Ansatz, den zweiten habe ich jetzt einfach mal «verklärend» genannt und der dritte wäre der realitätsgerechte. Der defizitäre Ansatz ist von Betty Friedan sehr ausführlich dargestellt worden. Er besteht – kurz formuliert – darin, dass Alter als Negativum, als Einschränkung, als Krankheit gesehen wird. Der verklärende Ansatz wäre, Alter etwas euphemistisch oder euphorisch zu betrachten. Manfred Arndt sagt zum Beispiel: «Im Alter muss man den inneren Ruf hören und ihm folgen». Was auch immer das ist. Es gibt auch in der Anthroposophie solche Ansätze, wo gesagt wird, das Ich sei von der Natur aus nicht dazu geschaffen, seiner eigenen Willkür zu folgen, sondern das Ich sei sozusagen mit der metaphysischen Aufgabe versehen, irgendwann zur inneren Ganzheit zu kommen. Das heißt, dass im Alter eben ansteht, alles zu leben, was man bis dahin nicht gelebt hat. Auch da habe ich meine Zweifel. Ich denke, wenn man nicht gelernt hat, bestimmte Dinge zu leben, dann ist es auch schwierig, sie plötzlich zu entdecken und auch noch umzusetzen. Ein Beispiel für diesen verklärenden Ansatz, der auch sehr stark in der Jungschen Psychologie vertreten ist, ist der Tiefenpsychologe James Hillman, ein amerikanischer Jungianer. Er hat ein Buch geschrieben, *Vom Sinn des langen Lebens*, wo nicht geschlechtsspezifisch differenziert wird. Es ist ein sehr schönes Buch, weil es auch die anderen Seiten von Alter zeigt, nicht nur die defizitären, aber es ist stellenweise auch problematisch. Hillman geht zum Beispiel so weit zu sagen, letztendlich sei auch die Demenz ein Gottesgeschenk und durchaus sinnvoll, weil der alte Mensch durch Demenzprozesse eigentlich erlöst würde von dem ganzen Wust unwichtiger Informationen und auf das Wesentliche beschränkt würde. Auch da habe ich meine Zweifel.

Der realistische Ansatz wäre der, zu argumentieren, dass wir zwar weniger werden, aber weniger kann auch mehr sein. Jemand, der das vertritt, ist Paul Baltes vom Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, einer der eminenten Alters-

experten. Er hat eine der wichtigsten und sehr lang angelegten Altersstudien gemacht, die sogenannte Berliner Altersstudie. Paul Baltes und sein Team sprechen von der «adaptiven Ichplastizität». Damit ist ganz simpel gemeint, dass alte Menschen durchaus eine sehr große Fähigkeit haben, sich anzupassen, sich neu anzupassen. Die Berliner Altersstudie nennt hauptsächlich drei Fähigkeiten oder Mechanismen: die Selektion, die Optimierung und die Kompensation. Paul Baltes hat das sehr schön dargelegt am Beispiel des Pianisten Arthur Rubinstein. Er erzählt, wie Rubinstein, als er 80 geworden ist, gefragt wurde, wie er es noch schaffe, in diesem hohen Alter so exzellente Konzerte zu geben, die überhaupt nicht schlechter seien als früher, vielleicht sogar besser. Rubinstein antwortete, er würde zum einen weniger Stücke spielen als früher. Da kommentiert Baltes, das sei ein wunderbares Beispiel für Selektion. Zum zweiten, sagte Rubinstein, würde er diese wenigen Stücke sehr viel intensiver üben als früher. Da nun wiederum sagt Baltes: Das ist Optimierung. Und drittens, so Rubinstein, würde er langsame Sätze so langsam interpretieren, dass die schnellen Sätze dem Hörer einfach schneller erscheinen müssten, weil er nicht mehr in der Lage sei, so schnell zu spielen wie früher. Und da sagt Baltes: Das ist ein wunderbares Beispiel für Kompensation. Ich denke, wenn man das alles beherzigt, dann ist das vielleicht gar kein schlechtes Rezept. Im Übrigen auch in jüngeren Jahren.

Doch was wird denn nun im Alter weniger und was wird mehr? Da auch noch eine Bemerkung zu dieser Umfrage: Was ist soziale Konstruktion und was ist Biologie? Ich will nicht weiter darauf eingehen, aber kurz auf Entwicklungen verweisen. Wenn man schaut, wie es früher war, sich zum Beispiel diese alten Bilder von der Imagerie d'Epinal über die Lebensalter anschaut, die so um 1820 entstanden sind, da geht ein Mann mit 60 Jahren schon am Stock. Das ist ein Beispiel dafür, wie sich Konstruktionen verändern. Umgekehrt sollte man gerade bei diesem Thema die Biologie auch nicht unterschätzen. Paul Baltes hat gesagt, und ich finde, das ist ein sehr schönes Wort: «Die Biologie ist keine Freundin des Alters». Also, wenn wir das jetzt mal etwas genauer und stichwortartig betrachten, können wir Folgendes zusammenfassen: In Bezug auf das körperliche Erscheinungsbild ist es so, dass sich Knochen und Gelenkstrukturen verändern, also Knochen zum Beispiel poröser werden, dass die Muskelspannkraft abnimmt, dass Haut- und Fettgewebe erschlaffen, dass Haare ergrauen oder ausfallen. In Bezug auf die körperlichen Funktionen verändern sich vor allen Dingen Kreislauf-, Verdauungs- und Nervensystem. Alle drei werden labiler. Wir werden generell empfänglicher für Krankheiten. In Bezug auf sensorische Prozesse verändert sich die Sehstärke, Hörbehinderungen nehmen zu, und was am unangenehmsten ist, der Gleichgewichtssinn wird gestört. Bei kognitiven Fähigkeiten nimmt die Effizienz ab, neue Informationen aufzunehmen. Die Verarbeitung von Informationen verlangsamt sich, und vor allen Dingen das Kurzzeitgedächtnis wird sehr viel schwächer, wirklich defizitär. Was Sexualität angeht, nimmt bei uns Männern die Dauer der Erektion ab, oder anders formuliert, die Standfestigkeit von unserem Penis. Das ist vielleicht technisch gesehen nicht mehr so ein großes Problem, weil der Phallus machbar geworden ist, es gibt Viagra. Ob das nun durchgängig ein Glück ist, ist noch eine andere Frage. Mein Urologe hat mir unlängst von einem älteren Ehepaar erzählt, das bei ihm in der Praxis war. Der Mann wollte Viagra verschrieben haben, die Frau machte jedoch hinter seinem Rücken eine abweh-

rende Handbewegung. Beim Gespräch mit dem Arzt kam heraus, dass die Frau mit der Entwicklung eigentlich ganz zufrieden war. Sie meinte, dass die Sexualität viel zärtlicher geworden sei und nicht mehr auf das Eine konzentriert. Sie wolle also gar nicht, dass ihr Mann Viagra nehme. Wie es dann ausgegangen ist, weiß ich nicht.

Ich habe fünf Gründe benannt, warum Frauen besser altern können als Männer. Es gibt noch einen sechsten Grund aus der medizinischen Gerontologie. Sie vertritt die These, dass Frauen deshalb besser altern, weil sie sich bereits mit den Wechseljahren und damit also vor dem eigentlichen Altern mit Prozessen von Verlust und Defiziten sowie körperlichen Veränderungen auseinandersetzen müssten, während Männer den körperlichen Alterungsprozess erst ab dem 60. Lebensjahr erleben würden. Ich sehe das nicht unbedingt so, aber es ist medizinisches Wissen.

Die sozialen Einschränkungen im Alter betreffen Rollenverlust, Kontaktverlust und Machtverlust. Die Vorteile sind, dass das Alter einfach ein Stück Unabhängigkeit vermittelt und auch vermitteln kann, ein Stück Souveränität. Man hat im Alter natürlich auch eine Menge Lebenserfahrung, was Sicherheit und Selbstvertrauen gibt. Man ist von beruflichen Zwängen befreit, hat ein viel größeres Zeitbudget zur Verfügung und kann den Tageslauf autonom planen, wobei man auch da gelernt haben muss, ihn eben planen zu können. Es ist gar nicht so einfach, wenn man plötzlich 24 Stunden zur Verfügung hat und eigentlich keine Termine mehr. Termine machen ja auch eine gewisse Struktur. Nicht umsonst sind Terminkalender von Männern so wahnsinnig voll, inzwischen auch die von Frauen. Im Alter kann man endlich tun, was man will, und es besteht die Chance zur Vervollkommnung. Als Erwerbstätige sind wir reduziert auf einen kleinen Teil unserer Fähigkeiten. Mit der Freizeit und der Freiheit im Alter können wir Neues entwickeln, aber auch das setzt natürlich immer voraus, dass man dazu überhaupt in der Lage ist. Es sind keine Automatismen, und ich denke, ganz wichtig ist die Distanzierung von Rollenzwängen. Um es an einem blöden Beispiel festzumachen: Der Banker muss nach der Pensionierung auch nicht mehr mit Krawatte und Anzug aus dem Haus, sondern kann im Jogginganzug raus.

Man kann sagen, dass Älterwerden heute nicht mehr per se mit Einschränkung, Hässlichkeit, Hilflosigkeit und Krankheit verbunden ist. Es gibt eine spannende Studie des Interfakultären Zentrums für Gerontologie an der Universität Genf, auch eine Langzeitstudie. Da wurde zum Beispiel festgestellt, dass vor fünfzehn Jahren jeder fünfte alte Mensch die eigene Wohnung nur mit fremder Hilfe verlassen konnte, und heute ist es nur noch jeder Achte. Vor einigen Jahrzehnten waren viele Menschen zwischen 75 und 80 auf Hilfestellung beim Waschen, Kochen und so weiter angewiesen. Das ist heute nicht mehr der Fall. Man kann also sagen – das stimmt auch mit den Ergebnissen der Berliner und der Genfer Studie überein –, dass heute die Jahre bis 80, 83, maximal 85 – von Ausnahmefällen abgesehen – eine ganz angenehme, gut lebbare, häufig zufriedenstellende Lebenszeit und Lebensform sind. Problematisch, im gesellschaftlichen Durchschnitt gesehen, wird es ab dem 85. Lebensjahr. Da beginnen die Einschränkungen und Schwierigkeiten. Die Gerontologin, die ich zurate gezogen habe, hat mir gesagt, dass 90-jährige Frauen noch einen Lebensradius von 500 Metern haben. Das ist natürlich tatsächlich eine Einschränkung, und auch Paul Baltes sagt, dass es bis 85 ganz gut sei, aber «im vierten Alter die massiven Verluste dann bedrückend» wären.

Die praktische Altenarbeit stellt vier Verhaltensregeln auf, gut mit dem Alter umzugehen – wobei das auch Regeln für einen 20- oder 15-Jährigen sein könnten:

- pro-aktives Verhalten, d.h. aktiv auf das Leben zugehen, aus Situationen lernen und auch neue Verhaltensmuster anwenden;
- Flexibilität;
- Zielorientiertheit und
- eine positive Grundeinstellung.

Wobei die positive Grundeinstellung im Alter, wenn es also darum geht, mit bestimmten Einschränkungen umzugehen, wohl das ist, was am Wichtigsten ist und was trägt. Das betrifft auch die eigene Grundüberzeugung, das Leben überhaupt als sinnvoll zu empfinden. Das Leben ist dann sinnvoll, wenn man noch in der Lage ist, es durch eigene Ziele zu strukturieren und wenn es durch eigene Wertvorstellungen gehalten wird. Vielleicht ist das ein Grund, warum so viele alte Menschen, speziell alte Frauen, in den Kirchen sind. Leben ist sinnvoll, wenn man die Gewissheit hat, es kontrollieren zu können, und es ist sinnvoll, wenn ein Grundgefühl besteht, irgendwie noch nützlich zu sein. Das kann noch so kleine Dienste betreffen, und sei es in einem Pflegeheim die Servietten zu falten.

Ich schließe mit einem Satz von C. G. Jung: «Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen, und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan».

Dr. Walter Hollstein ist Professor für Soziologie am Institut für Geschlechter- und Generationenforschung der Universität Bremen

AUS DER DISKUSSION

Teilnehmer Ich komme aus München und leite eine Gruppe älterer schwuler Männer. Herr Professor, Sie haben hauptsächlich, so habe ich den Eindruck, über heterosexuelle Männer gesprochen. Gibt es auch Studien darüber, wie homosexuelle Männer älter werden, wie die leben? Die haben ja diese Anbindung an eine Frau nicht gehabt und haben ganz andere Voraussetzungen.

Walter Hollstein Ja, das fand ich ganz interessant. Ich muss vielleicht noch persönlich sagen, dass ich in den letzten Jahren beruflich reduziert habe und versuche, mich einigermaßen gut auf mein Alter vorzubereiten. Meine theoretische Auseinandersetzung mit Altersliteratur hat vor sieben oder acht Jahren begonnen. Ich bekam eine Anfrage von der Baseler Seniorenuniversität, einen Vortrag zum Thema «Männer und Alter» zu halten. Seither lese ich eine ganze Menge darüber, und was erstaunlich ist: Es gibt über Altersprozesse von schwulen Männern wesentlich mehr Literatur als von heterosexuellen Männern. Aber ich kann Ihnen jetzt inhaltlich dazu nichts sagen, weil ich als Hetero da nicht so wahnsinnig interessiert war.

Teilnehmer Ich arbeite hier in Berlin in der Ministerialbürokratie und werde in einem halben Jahr auf vorgezogene Altersteilzeit gehen. Meine Frage bezieht sich auf die Debatte über die Midlifecrisis, was die soziale Rollenverunsicherung und die psychologischen Effekte angeht. Und dadurch, dass sie in vielen Männerbiografien der erste Bruchpunkt ist, was sozusagen die Identifikation mit der klassischen männlichen Rolle angeht. Für mich stellt sich die Frage, inwieweit es Erfahrungen oder Erkenntnisse aus der Auseinandersetzung mit dieser Midlifecrisis gibt, die dann auf den Alterungsprozess generell übertragen werden können.

Walter Hollstein Also, die Midlifecrisis ist ja wirklich ein Konstrukt. Da ist empirisch nichts belegt, wann sie eintritt und ob sie eintreten muss. Ich zum Beispiel habe keine gehabt. Ich hatte sie eher davor, und vielleicht auch noch mal danach. Ich weiß von vielen Leuten, dass es ihnen auch so gegangen ist. In dem Sinne würde es schon schwierig werden, ohne einen empirischen Fundus sozusagen hochzurechnen, was das für das Alter bedeutet. Ich meine, das war damals bei einem Stern- oder Spiegeljournalisten so ein Bestseller, aber in der Wissenschaft ist es nie ein Thema gewesen.

Teilnehmer Ich bin Soziologe, arbeite aber als Lehrer. Die jetzigen Studien stützen sich, wie Sie eben schon sagten, häufig auf heterosexuelle Männer, die in Ehe und Partnerschaft leben, meist sind sie ganz traditionell verheiratet. Jetzt beobachten wir schon seit Jahren, dass die Lebensform «Ehe» nicht mehr die einzige ist, in der sich Männer bewegen. Und es soll eine relativ neue amerikanische Studie geben, «men in relationships», die auch die anderen Männer berücksichtigt. Meine Frage ist ganz konkret: Was wird mit den vielen Männern, die also nicht in Partnerschaft leben? Was

passiert, wenn die alt werden? Denn die Ehe, ich glaube, das habe ich bei Ihnen rausgehört, ist ja ein stützendes Element.

Walter Hollstein Das ist eine hypothetische Frage. Das, was Sie sagen, ist empirisch bewiesen. Die Ehe ist ein stützendes Element. Die Feministinnen oder bestimmte Feministinnen haben eine Weile mal böse verkündet, das wäre nur so für die Männer. Das ist Quatsch. Es ist empirisch belegt, dass es für beide Geschlechter so ist: Verheiratete sind gesünder im gesellschaftlichen Durchschnitt, leben länger, selbst, wenn es Probleme in der Beziehung gibt. Die Generation, die heute alt ist, also die Jahrgänge 1920/1930, vielleicht schon 1940, die sind noch in traditionellen Verhältnissen groß geworden. Da ist auch der überwiegende Teil verheiratet, im ganz klassischen Sinne, und wie es später mit denen wird, die das nicht sind, das könnte man vielleicht mal in einem Workshop überlegen, aber empirisches Material gibt es da nicht. Also, das Einzige ist – ob sich das mal so bewahrheitet, ist eine andere Frage –, dass jüngere Männer diese Hilflosigkeit heutiger alter Männer im Haushalt nicht mehr haben werden, weil sie einfach angehalten wurden, das auch irgendwie zu lernen. Sie werden auf dieser pragmatischen Ebene besser dastehen. Es zeichnet sich auch ab, dass für jüngere Männer heute Männerfreundschaften wichtiger sind als für ältere Männer. Heutige junge Männer, die irgendwann mal alt sind, haben später auch bessere soziale Netze. Zum Dritten scheint es immer aktueller und bis in CDU-Kreise hinein auch eine politische Überlegung zu werden, gegenüber Altersheimen und Pflegeheimen auch nicht-offizielle, nicht institutionelle Formen von Zusammenleben wie Alters-WGs und so weiter zu unterstützen. Das wäre dann vielleicht auch eine Möglichkeit, wie ältere Männer besser überleben können als heute. Eine umfassende Antwort auf Ihre Frage, denke ich, ist einfach mangels Empirie nicht möglich.

Teilnehmerin Ich würde gerne auf meinen Vorredner eingehen. Ich bin auch Soziologin und kenne mich in Sozialstatistiken auf diesem Gebiet ein bisschen aus, und da war erkennbar, Männer heiraten in der Regel doch eine etwas jüngere Frau, und sie heiraten wesentlich später, wenn überhaupt. Wir haben heute eine Statistik über Scheidung – 200.000 sind es im letzten Jahr gewesen. 80 Prozent der Leute, die sich haben scheiden lassen, sind ganz junge Leute und gerade frisch Verheiratete. Sie haben also wenig mit den Gruppen zu tun, die wir jetzt mit älteren Männern beschreiben. Ab 50, das ist interessant, fangen die Frauen an, alleine zu leben, weil entweder die Männer sich scheiden lassen oder die Frauen, wenn die erste Runde vorbei ist mit dem Kindergroßziehen. Die Männer ab 50 leben fast alle verheiratet und in Paaren. Das ist so offenkundig, die sind einfach wie Spätentwickler. Irgendwie wollen sie das doch mal hinkriegen oder wollen zur Ruhe kommen, das fängt mit 45 an und dann suchen sie sich jemanden, und wenn sie 70 sind – und da sind ja viel mehr Frauen da, die gerne noch einen Partner hätten – können sie wählen. Sie wollen eine mindestens sieben bis acht Jahre jüngere. So viel gibt es davon leider nicht, aber sie versuchen es auf jeden Fall, und die meisten leben nicht alleine. Das ist auffällig. Deshalb ist diese Frage im Moment noch eine, die in die Zukunft hineinreicht.

Walter Hollstein Eine ganz wichtige Tatsache ist, dass aufgrund der unterschiedlichen Lebenserwartung viele Frauen im Alter allein leben, aber kaum Männer. Das ist ein bisschen Paradox, aber je älter Männer werden, desto attraktiver wird der Partner-

markt für sie. Es gibt eben ab einem bestimmten Alter nur noch wenig Männer und viele Frauen. Das wird sich allerdings auch verändern. Wenn man Zahlen über die Lebenserwartung anschaut, nimmt die männliche Lebenserwartung ein bisschen zu und die weibliche kontinuierlich ab. Je mehr Frauen sozusagen ins Männerleben einsteigen, ich drücke das mal bewusst so aus, nehmen die Männerisiken auch für Frauen zu – ob das Stress ist, die Zunahme von Herzinfarkt, was es früher bei Frauen praktisch nicht gegeben hat, Kreislauferkrankung, Folgen von Nikotingenuss und so weiter. Also, da wäre es denkbar, dass der Partner- oder Heiratsmarkt für ältere Männer in 20, 30 Jahren auch nicht mehr so groß ist wie heute.

Teilnehmer Ich bin seit 20 Jahren der Jungen- und Männerarbeit verbunden. Ich hätte gerne die Frage der Zuschreibungen diskutiert, also ob mit dem Alter jemand rigider oder eigenbrötlicher etc. wird, ob bestimmte Qualitäten, Charakterzüge oder wie man das nennen mag erst mit dem Alter eintreten. Nach meinen Vorstellungen ist das eher eine Frage des eigenen Lebensstils. Was ich schon 20, 30 Jahre vorher gelebt habe, lebe ich im Alter auch weiter. Da würde ich gerne noch mal eine Art Bestätigung hören, also, dass es eher etwas Durchgängiges ist, was mit dem Alter sich vielleicht ein bisschen stärker ausprägt, aber nicht erst im Alter auftritt.

Walter Hollstein Im Alter tritt im Regelfall nichts an neuer Fähigkeit auf, was nicht schon angelegt ist, es fällt da nichts Neues vom Himmel. Die Gerontologie sagt, im Alter verfestigen sich Charakterzüge, die vorher schon da waren. Wenn also jemand immer schon sehr auf Gesundheit geachtet hat, besteht die Gefahr, dass er im Alter zum Hypochonder wird, zum Beispiel.

Teilnehmer Ich fand die These sehr spannend, dass es darum geht, mit dem Scheitern, mit Brüchen und Verlusten umgehen zu lernen – und zwar nicht erst im Alter, sondern schon in früheren Jahrzehnten. Also sich schon frühzeitig mit dem Altern auseinanderzusetzen, das scheint mir ein ganz interessanter Ansatzpunkt zu sein. Und wenn wir uns die heutige Arbeitsgesellschaft ansehen und die Berufsbiografien von Männern, gibt es immer mehr Brüche, Abbrüche, Wechsel, Abschiede in Beziehungen, aber auch im Beruf. Und ich denke, da liegt eine Chance, sich frühzeitig mit dem Thema Abschiednehmen, Wandel und so weiter auseinanderzusetzen. Also im Grunde, vielleicht als Vision, ein positiver Umgang mit Brüchen und mit Scheitern. Ich sehe das auch nicht als etwas Negatives, sondern die Frage ist: Findet eine eigene Auseinandersetzung damit statt?

Walter Hollstein Ja, und ich denke, es wäre wichtig, dass man das nicht als Negativum erlebt, sondern als Bestandteil des Lebens. Es gibt zu diesem Thema übrigens ein wunderschönes Buch der amerikanischen Psychoanalytikerin Judith Viorst. Im Original heißt es *Necessary Losses*, auf Deutsch: *Mut zur Trennung*. Es ist als Heyne-Taschenbuch erschienen.

Teilnehmer Du hast ja gesagt, dass die traditionelle Männerrolle vor allen Dingen der Hintergrund ist, warum Männer mehr Schwierigkeiten haben, sich mit dem Altern auseinanderzusetzen. Und dass sie dann, wenn sie älter werden, Schwierigkeiten haben, ihr Leben in den Griff zu bekommen oder zu gestalten. Welche Strukturen gibt

es, die das fördern oder auch verhindern? Was muss ich an Strukturen ändern, und was ist mit den politischen Rahmenbedingungen? Du hast es ja kurz erwähnt, selbst das CDU-Ministerium geht inzwischen auf das Thema «Altersgerechtes Wohnen» ein. Wie kann man gerade das Thema «Altern» für Männer noch handhabbarer machen? Wo ist da möglicherweise Unterstützung nötig oder möglich?

Walter Hollstein Das ist natürlich eine sehr schwierige Frage, vor allen Dingen deshalb, weil dieses ganze Männerthema nach wie vor kein gesellschaftliches Thema ist. Es ist inzwischen ja angekommen, dass Frauen ein Geschlecht haben, aber dass Männer auch eines haben, ist immer noch nicht Mainstream. Es wäre also das erste, Männer auch als Männer wahrzunehmen. Wobei Männer natürlich selber noch immer die großen Hindernisse aufbauen. Nur ganz wenige Männer sind bereit, auf diese Problematik einmal hinzuweisen. In der Politik geht auch nichts ohne Lobby. Es bräuchte also eine Lobby, die sich dafür einsetzt, in der Gesellschaft die Männerfrage mal zu stellen. Also, das wäre wichtig. Und im zweiten Schritt, da ist meine Erfahrung, dass Feminismus oder ein bestimmtes Spektrum von Feminismus in Deutschland doch ein ganzes Stück menschen- und männerunfreundlicher ist als zum Beispiel in Frankreich oder in Skandinavien. Auf so einen banalen Umstand mal hinzuweisen, dass wir als Männer natürlich auch Probleme haben, ist ganz schön schwer. Da kommt gleich die Reaktion: «Ja, sollen wir da jetzt Mitleid haben», oder irgendwie so. Es fehlt hier noch ein Haufen von Basics oder von Selbstverständlichkeiten. Ein CDU-Abgeordneter hat vor ein paar Tagen gesagt, es wäre jetzt höchste Zeit, dass Politik auch was für Jungen und Männer täte. Wenn das in Schweden jemand sagt, erntet der allgemeine Zustimmung. Wenn er es hier sagt, ist dem halt nicht so. Das wären jetzt so im engen Spektrum von Geschlechterdiskurs ganz wichtige Dinge, die ich gerne verändert haben würde. Wir müssen natürlich auch noch über gesellschaftliche Veränderungen und Bedingungen reden.

Teilnehmerin Ich bin jetzt das dritte Mal auf einer Tagung, die sich mit dem Thema «Männer und Alter» beschäftigt. Insofern glaube ich, ist das ein neuer Trend und auch ein neues Thema, und es wird sicher auch in der Politik ankommen. Und ich weiß aus meiner Zeit als Stadträtin, das ist jetzt schon gut zehn Jahre her, dass dort sehr wohl diskutiert wurde, dass die männlichen Jugendlichen die eigentlich Benachteiligten sind, besonders, wenn sie einen Migrationshintergrund haben, dass sie diejenigen sind, die ganz schwer Arbeitsplätze kriegen und die dann auch zu Aggressionen neigen und dass es sehr wohl eine Trendwende gibt dahingehend, dass man sich mit diesem Thema beschäftigt. Unter anderem hat man das auch den schwulen Männern zu verdanken, die sich sehr stark mit diesem Thema beschäftigen. Sie sagten ja, es gibt dazu verhältnismäßig viel Literatur. Ich glaube, dass gerade die schwulen Männer die ganzen Fragen aufgreifen, die in den siebziger Jahren sehr stark von der Frauenbewegung thematisiert wurden. Insofern ist das eigentlich eine ganz spannende Sache und ich glaube, es wird auch Mainstream werden, überhaupt das ganze Thema «Alter» wird Mainstream werden. Es beginnt jetzt erst.

Teilnehmer Ich mache Jungen- und Männerarbeit seit vielen Jahren. Vor zehn Jahren, Prof. Hollstein, hätte ich Ihnen voll und ganz zugestimmt, mittlerweile finde ich, hat

sich Vieles getan. Ich arbeite in einer Beratungsstelle im ländlichen Raum in Eschwege bei Kassel und mache unter anderem dort Täterarbeit im Rahmen häuslicher Gewalt. Genauso wie zur Jungenarbeit oder anderen Aspekten von Männerarbeit stehen mir da alle Türen offen. Ich arbeite auch mit vielen Frauen dort zusammen, Feministinnen, die sehr viel dafür tun, dass das Männerthema an die Öffentlichkeit kommt. Also, ich habe einen anderen Eindruck. Ich habe den Eindruck, dass das Thema wirklich ganz stark vorkommt, zumindest im sozialen und pädagogischen Bereich. Bis es in der Politik angekommen ist, das scheint irgendwie zu dauern, aber das ist ja so üblich, dass unsere Politiker nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben.

Walter Hollstein O.k., ich lasse mich da gerne korrigieren.

Teilnehmer Ich möchte noch ein anderes Beispiel bringen, weil ich hier in Berlin, neben meiner eigenen Praxis, auch bei Pro Familia arbeite und wir mit dem Thema Männerberatung in letzter Zeit noch mal an die Öffentlichkeit gegangen sind. Da haben sich proportional sehr viel ältere Männer gemeldet, und das zeigt einfach – ich möchte damit diese These unterstreichen –, dass da sehr wohl ein Bedarf ist und dass dieser Umgang mit Veränderungen, die auch krisenhaft oder als Scheitern erlebt werden, positiv genutzt werden kann und positiv genutzt wird. Und das hat mich sehr freudig gestimmt, fast als würden viele darauf warten, dass es mehr Angebote gibt. Die Männer sind bereit, sich damit auseinanderzusetzen. Das ist zumindest das, was ich in meinem Arbeitsalltag erlebe.

Lust und Leidenschaft ist keine Frage des Alters

Eine Fülle von Vorurteilen und falschen Vorstellungen wie «Männer können nicht mehr» oder «Frauen haben keine Lust mehr» überlagern das Thema «Sex im Alter». Dabei sagt das Lebensalter allein reichlich wenig darüber aus, wie Menschen ihre Sexualität leben und erleben.

Das Alter ist unterschiedlich definiert. Die WHO z.B. unterscheidet nach Älteren (50-65), Alten (66-80) und Betagten (80+). In der Jugendsprache gibt es für das Alter nur zwei Altersgruppen: Die einen sind die «Üfus» (die über 50-Jährigen) und es gibt die «Uhus» (die unter 100-Jährigen).

Von den über 75-Jährigen kann in aller Kürze gesagt werden, dass diese zwischen 1900 und 1930 geborene Generation weiß, was Krieg, Hunger und Armut bedeuten, und dass sie schwer hat arbeiten müssen, um die zerstörte Wirtschaft unserer Länder wieder aufzubauen. Friede, Sicherheit von Haus und Hof und eine gute Arbeitsstelle mit einem festen Einkommen sind für sie so gut wie heilig. Sie haben selbst auf vieles verzichtet, um ihren Kindern eine gute Ausbildung zu ermöglichen. Darin sahen sie eine Garantie für ein festes Einkommen und Sicherheit – auch dafür, Hunger und Armut aus dem Leben ihrer Kinder zu verbannen. Sie waren also im Allgemeinen sparsam und hatten strikte Normen und Werte. Sie waren sorgsame und fürsorgliche, obrigkeitstreue und autoritätsgläubige Menschen, für die eigene Wünsche und Sehnsüchte nie an erster Stelle standen. «Klagt nicht, arbeitet!», war ihre Devise, und von den Begriffen «Mündigkeit» und «Egoismus» hatten sie wenig gehört, und noch weniger konnten sie damit anfangen. Das galt auch für ihre Vorstellungen und Ansprüche bezüglich Beziehungen und dem Geschlechtsleben. Sich scheiden lassen, das gehörte sich nicht, und Verhütungsmittel – wenn man überhaupt etwas davon wusste – wurden meist nicht angewandt, teils aus moralischen Erwägungen, teils wegen der Furcht, von Gott dafür gestraft zu werden.

Die zwischen 1930 und 1940 Geborenen (also die 65- bis 75-Jährigen) waren im Krieg Kinder oder Jugendliche, mit allem, was das bedeutete. Abgebrochene Schulausbildung, der Verlust geliebter Familienmitglieder, Aufenthalt bei fremden Leuten oder in einem Lager, Bombenkrieg, Evakuierung oder Flucht — das gehört zu den Erfahrungen dieser Gruppe. Jedenfalls dürfte es für viele eine schwere Zeit mit seelischen Erschütterungen gewesen sein, über die kaum oder gar nicht gesprochen wurde, auch nicht in der Zeit danach. Dann wurde schwer am Wiederaufbau gearbeitet. Gestritten wurde für mehr Chancengleichheit für Männer *und* Frauen, vor allem von den Emanzipationsbewegungen wie den «Dolle Minas». Deren Gründerinnen stammten noch aus der Zeit, in der Frauen beigebracht wurde, ihre Sexualität nicht allzu öffentlich zu zeigen. Mädchen hatten passiv zu sein und sich «ordentlich» zu verhalten, also beispielsweise beim Sitzen

die Beine eng geschlossen zu halten und sie nicht etwa übereinander zu schlagen, weil die Jungs doch immer nur «das Eine» wollten. Frauen waren darauf dressiert, keinerlei Grund dafür zu liefern, «das Tier im Mann» zu wecken, denn ehe man sich versah, konnte man schwanger sein – in diesen Tagen eine große Schande. Die jungen Männer hingegen konnten sich zu «großen Taten» regelrecht ermutigt fühlen: Ein Mädchen, das schon sexuelle Erfahrungen gemacht hatte, galt als «Wanderpreis», hingegen war ein junger Mann mit sexuellen Erfahrungen «ein Mann von Welt». Gewiss auch unter dem Einfluss dieser einschränkenden Doppelmoral verbargen viele Mädchen ihre Sexualität so lange wie möglich, statt ungeniert auszuprobieren, was sie selbst in körperlicher Hinsicht als angenehm und aufregend empfanden.

Die zwischen 1940 und 1950 Geborenen (die 55- bis 65-Jährigen) sind die erste Generation, für die Sexualität auch unabhängig von der Fortpflanzung bestand. Für sie gehörte unerwünschter Kindersegen der Vergangenheit an – zumindest in der Theorie. Ein Leben auf dem flachen Land, die Zugehörigkeit zu einer streng religiösen Gruppe oder zu einer Familie, in der Sexualität außerhalb des Schlafzimmers nicht gelebt wurde oder sogar bekämpft wurde – das alles kann dazu beigetragen haben, dass Sexualität für viele kein Quell der Freude und Entspannung war, sondern eher etwas, für das man sich schämen musste und das deswegen schnell und heimlich und geräuschlos abgewickelt wurde.¹

Wir sehen also, wie entscheidend die Auswirkungen von Erziehung und Biografie auf das Verhalten und die Bedürfnisse sind. Zum Teil wurde Sexualität nur im Zusammenhang mit Fortpflanzung gesehen, sodass einige Frauen die Gelegenheit der Menopause nutzten, keine Sexualität mehr zu leben. Die Angst vor Schwangerschaft war für eine bestimmte Generation ohne Pille und ohne das Wissen über andere Verhütungsmittel eine reale Bedrohung.

Alte entsprechen angeblich nicht einem bestimmten Schönheitsideal, weisen «Gebrauchsspuren» auf und sollen damit unattraktiv sein. Sicher gibt es erotische Signale, denen sich keiner so leicht entziehen kann, aber eigentlich macht die Attraktivität eines Menschen dessen Lebenserfahrung, Authentizität und Charakter aus. Ein Mensch, der sich selbst treu bleibt, also authentisch ist, ist oft für andere Menschen attraktiv.

Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität werden eher der Jugend zugestanden. Es gibt immer noch die Vorstellung, dass «Alte» keine Sexualität mehr haben. In der Regel ist es so, dass Menschen, die als junge Leute sexuell aktiv waren, das auch im Alter sind, vorausgesetzt sie haben einen Partner oder eine Partnerin. Befragungen von Frauen haben gezeigt, dass viele nach den Wechseljahren ihre Sexualität sehr genießen, weil die Angst vor einer Schwangerschaft wegfällt und sie sich ganz auf ihre Lust, ihre Bedürfnisse und ihren Körper einlassen können. Oft ist es jedoch so, dass sie wenig Lust haben, sich auf eine neue feste Beziehung in der Rolle der «Versorgerin» einzulassen, wenn ihr Mann verstorben ist. Sie suchen und schätzen Nähe, gemeinsame Unternehmungen, unter Umständen auch Sexualität, aber ein Zusammenleben ist nicht unbedingt gewünscht.

Die eigenen Kinder heißen es oft auch nicht für gut, wenn die Mutter oder der Vater wieder eine neue Partnerschaft eingehen. Es mag eine Angst vor dem Verlust

¹ Hannie van Rijsingen: *Sex und Fünfzig*, Frankfurt/M. 2004, S. 35 ff

des Erbes eine Rolle spielen, aber auch der Mythos, dass Alte keine Liebe und Zärtlichkeit mehr brauchen.

Es wurden Ehepaare im hohen Alter befragt, und es zeigte sich, dass sie bis ins hohe Alter sexuell aktiv sind, und das auch zufriedenstellend. Für viele Paare ist im Alter Zärtlichkeit sehr wichtig; sie nimmt einen größeren Raum ein als genitaler Sex. Aber über Sexualität spricht man nicht, und es gibt eben Generationen, die auch nicht gelernt haben, darüber zu sprechen.

Ein Problem ist der Frauenüberschuss. Männer sterben im Durchschnitt 6-7 Jahre früher als Frauen, also fehlt es an Männern. Nichtsdestotrotz müssen Frauen ja nicht auf soziale Kontakte und auch Zärtlichkeit verzichten. Manche Menschen entdecken für sich auch die Homosexualität. Auch geht es um die gesellschaftliche Akzeptanz, dass zwar Männern durchaus eine jüngere Frau zugebilligt wird, aber Frauen nicht ein jüngerer Mann.

Alter ist keine Krankheit! Natürlich muss jeder Mensch sich auf altersbedingte Veränderungen einstellen. Beim Mann können folgende Veränderungen der sexuellen Reaktionen wahrgenommen werden:

- Verzögerte Erektion
- Eine größere Stimulation zur Erreichung der Erektion ist nötig
- Die Erektion ist u.U. unvollständig oder schwächer
- Der Samenerguss ist geringer, kann ausbleiben
- Der Penis erschlafft nach dem Orgasmus schneller
- Die Refraktärzeit (die Zeit bis zu einer neuen Erektion) ist verlängert

Erkrankungen, die zu sexuellen Störungen führen können:

- Diabetes mellitus
- Koronare Herzerkrankungen, Herz-/Kreislaufkrankungen
- Harnwegserkrankungen
- Prostataerkrankungen
- Darmerkrankungen
- Nikotin-/Alkoholabusus

Behandlungsmöglichkeiten (natürlich sollte primär die ursächliche Erkrankung behandelt werden):

- Medikamentöse Behandlung durch PDE-5-Hemmer: Sildenafil, Vardenafil, Tadalafil
- Medikamentöse Behandlung durch Apomorphin
- Medikamentöse Behandlung mit Yohimbin
- Medikamentöse Behandlung mit Phytopharmaka z.B. Kürbiskerne, Granatapfelelixir
- Medikamentöse Behandlung mit homöopathischen Medikamenten
- MUSE (Mediated Urethral System) – ein Medikament (Prostaglandin) wird in Form eines Stäbchens in die Harn-/Samenröhre eingeführt
- Skat (Schwellkörper-Autoinjektions-Therapie) – das gleiche Medikament wie bei MUSE wird direkt mit einer kleinen Nadel in die Schwellkörper injiziert

- Vakuumerektionshilfen
- Psychotherapeutische Behandlung
- Ultima Ratio: Penisimplantate oder Operationen, die Gefäßleckagen beseitigen sollen

Die Diagnose ist wichtig. An meinem Beratungstelefon melden sich Männer frühestens ein halbes Jahr nach Auftreten von Symptomen. Die längste Wartezeit lag bei acht Jahren. Es gibt Untersuchungen, dass Männer mit Erektionsstörungen sich durchschnittlich nach 1½ Jahren erst Rat einholen. Je länger Erektionsstörungen vorliegen, umso schwieriger gestaltet sich die Behandlung.

Auch ist es wichtig, diese Beschwerden in der Partnerschaft zu besprechen, damit die Symptome nicht als Beziehungsstörung wahrgenommen werden. Beziehungspflege ist – wie in jedem Alter auch – ein wichtiger Faktor.

Werner Szeimis ist Diplom-Pädagoge und für Pro Familia tätig.

Pro Familia. OV Frankfurt am Main, Palmengartenstr. 14, 60325 Frankfurt am Main, Tel.: 069/ 907 447 12

Die späte Freiheit?

Herausforderungen und Perspektiven des älteren Mannes

Ein paar Daten zu mir, damit Sie wissen, mit wem Sie es zu tun haben: 1954 geboren im Wirtschaftswunder, in einer Zeit, wo alles nach vorne ging, wo Männer gefragt waren, wo Aufbruch herrschte. Ich war fünftes von sieben Kindern. Ich weiß also, was es heißt, entweder zu jung oder zu alt zu sein, was es heißt, in einem Drei- und Viergenerationenhaushalt zu leben. Ich bin aufgewachsen in einer weiblichen Welt mit Mutter, ältester Schwester, Haushaltshilfe, Großmutter, Kindergärtnerin, Grundschullehrerin, Flötenlehrerin. Bis zum 10. Lebensjahr war ich in Frauenhänden, mein Vater hat viel gearbeitet und ehrenamtlich tätig, sodass er für uns wenig präsent war. Und wenn ich nur alt genug werde, habe ich große Chancen, auch wieder in einer weiblichen Welt mein Leben abzuschließen – in häuslicher Pflege oder im Pflegeheim. So ist unser männlicher Lebenszyklus weiblich gerahmt.

Mit vier gehörte ich zu den Älteren, war damals schon zu alt für etwas, konnte den Fuß nicht mehr hinters Ohr bringen. Und mit 14 war ich einer von denen, die sagten, «trau keinem über 30!» Mit vielen anderen war ich überzeugt, «die Alten kannst du vergessen». Mit 16 war mein größter Wunsch zu den Älteren zu gehören, ich habe es versucht durch Rauchen, Saufen und andere Männerrituale. Mein höchstes Ideal war, älter auszusehen. Mit 27 hatte ich meinen ersten Seniorenausweis – beim Deutschen Jugendherbergswerk. Seit zehn Jahren gehöre ich laut Arbeitsamtdefinition zu den älteren Arbeitnehmern. Seit diesem Jahr gehöre ich, sollte ich arbeitslos werden, zu den «schwer Vermittelbaren». Meine Kinder lassen mich schon seit zehn Jahren ziemlich alt aussehen, im Sport haben sie mich längst abgehängt. Und jetzt, an der Hochschule mit Studierenden, die meine Kinder sein könnten, denke ich, ich bin der einzig Junge in dieser Hochschule. Alle arbeiten sehr angepasst, brav, freundlich und studieren nur noch, demonstrieren nicht mehr. Aber gleichzeitig erwische ich mich dann dabei, dass ich sage «zu meiner Zeit» Offenbar ist das nicht mehr meine, sondern deren Zeit und dieser Ausspruch ist ein Hinweis darauf, dass man zu den Älteren gehört.

Der alte Mann, das unbekannte Wesen. Wir wissen relativ viel über die älteren Frauen, aber wenig über die Männer. Das Alter ist weiblich, so heißt es oft, die paar Männer kannst du vergessen, die es da noch gibt. Die Männerbewegten sind oft noch zu jung, entdecken gerade erst so langsam, dass auch sie altern. Und unter den alten Gerontologen scheint es so etwas zu geben wie eine «Gerophobia» – die Angst des Wissenschaftlers vor seinem Gegenstand. Wahrscheinlich altern Gerontologen nicht, sondern werden weiser, reifer. Altern tun immer nur die anderen.

Die Säulen der Identität



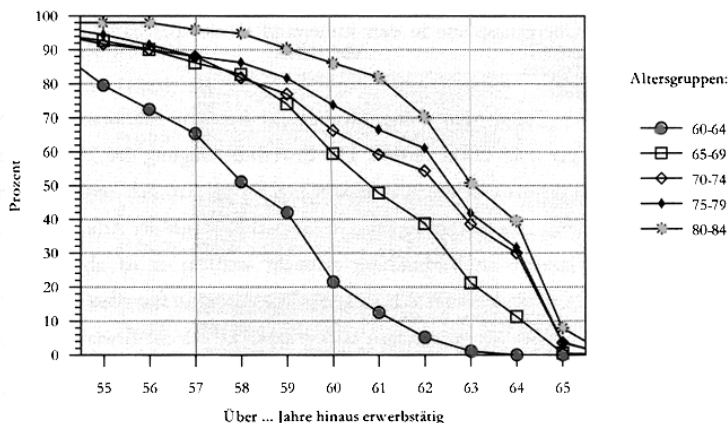
Das Fünf-Säulen-Modell der Identität nach H. Petzold

Das Modell der Säulen der Identität nach H. Petzold, dem bekannten Gestaltpsychologen, ist ein hilfreiches Modell für den Umgang mit Krisen und Entwicklungen. Es beschreibt fünf Säulen, auf denen unsere Identität beruht. Diese fünf Säulen brauchen wir für ein rundum gesundes Leben von Körper, Geist und Seele.

Die erste Säule: Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit?

Arbeit ist unser eindeutigster Altersmarker. Wenn man zum «alten Eisen» gehört, ist man beruflich ausgegrenzt, gehört man nicht mehr dazu. Man wird beruflich «entpflichtet», wie es auch so schön oder eher unschön heißt. Das heißt, Sie werden aus der Pflicht des Berufslebens entlassen, Sie werden aus dem Gefängnis des Arbeitslebens freigesetzt. Wie Sie wissen, werden viele Menschen eben nicht freiwillig in den Ruhestand geschickt. Versuchen Sie einmal, sich einer Freisetzungskampagne

Faktisches Ende der Erwerbstätigkeit von Männern (Alterssurvey 1996)



bei Daimler-Chrysler, Bosch oder anderen Firmen zu widersetzen, es wird Ihnen nicht gelingen. Sie werden, wenn Sie jenseits der 50, 52 sind, herausgemobbt, vom Betriebsrat, von Vorgesetzten, von Jüngeren. Zwei Drittel aller Männer sind mit 60 aus dem Beruf draußen!

Jeder zweite Betrieb in Deutschland beschäftigt keinen über 50-Jährigen mehr. Entberuflichung beginnt mit 50, in bestimmten Branchen wie z.B. der IT-Branche noch viel früher. Viele Menschen können körperlich nicht mehr, aber viele dürfen auch nicht mehr. Und die gesamte Rentendebatte ist natürlich eine hochgradig zynische Diskussion, wenn es heißt «Rente mit 67». Das Ganze ist eine einzige Sparpolitik, hat mit dem realen Rentenalter überhaupt nichts zu tun, sondern dient alleine der Sanierung der Rentenkassen. Berechnungen sagen, dass in 25 Jahren die Durchschnittsrente auf Sozialhilfeniveau liegen wird. Also sage ich meinen Studenten, vergesst eure Rente, stellt euch am besten gleich auf Sozialhilfeniveau ein oder spart nachhaltig. Aber auch das ist für viele natürlich zynisch, denn viele Menschen sind hierzu überhaupt nicht in der Lage. So werden Menschen zum «alten Eisen» geworfen, obwohl es längst genügend Belege dafür gibt, dass das Arbeitsvermögen der Älteren nicht geringer ist als das der Jüngeren, es verändert sich nur. Und manche Firmen entdecken das gerade. Sie merken, dass das Arbeitsvermögen der Älteren ein wichtiges betriebliches Kapital ist, das man nicht verlieren sollte.

Vergleich des Arbeitsvermögens älterer und jüngerer Arbeitnehmer		
Zunehmende Leistungspotentiale Älterer	Gleichbleibende Leistungspotentiale Älterer	Abnehmende Leistungspotentiale Älterer
<ul style="list-style-type: none"> ■ Lebens- und Berufserfahrung ■ Betriebsspezifisches Wissen ■ Urteilsfähigkeit ■ Zuverlässigkeit ■ Beständigkeit, Ausgeglichenheit ■ Kooperations- und Konsensfähigkeit ■ Konfliktfähigkeit ■ Qualitätsbewusstsein ■ Arbeitseinstellung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entscheidungsfähigkeit ■ Kreativität ■ Ausdauer, Durchhaltevermögen ■ Systemisches Denken ■ Leistungs- und Zielorientierung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Körperliche Leistungsfähigkeit ■ Merkfähigkeit, Kurzzeitgedächtnis ■ Geschwindigkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung ■ Geistige Beweglichkeit ■ Lern- und Weiterbildungsbereitschaft ■ Risikobereitschaft ■ Karriereorientierung
<p>Nach Bruggmann, Michael: Die Erfahrung älterer Mitarbeiter als Ressource, Wiesbaden 2000, S. 25</p>		

Der Übergang in den Ruhestand ist für die meisten Menschen eher entlastend als belastend. Sie haben einen angeschlagenen Gesundheitszustand, sie haben keine Entwicklungsmöglichkeiten mehr, weil man Arbeitnehmenden über 45 meist keine Weiterbildung mehr gönnt. Die Leistungsanforderungen werden zu hoch, neue

Technologien machen es schwierig. Sie haben junge Vorgesetzte, die kein Verständnis mehr haben für Ältere. Sie werden abgewertet.

Viele Ältere wollen nach dem Berufsaustritt vieles nachholen und freuen sich auf den Ruhestand. Aber für die meisten wird der Übergang in den Ruhestand ein Problem, weil er übergangslos und abrupt erfolgt. Ich habe mich darauf eingestellt, mit 60 in den Ruhestand zu gehen, und jetzt bin ich 53 und fliege raus. Heute noch unentbehrlich und morgen bereits auf der Straße. Das heißt, das herbeigesehnte Ereignis «Ruhestand» wird zu einem kritischen Lebensereignis. Es kommt zur Krise, weil Status und Anerkennung, Ernährerrolle und die beruflichen Sozialkontakte verloren gehen. Wir Männer haben ja vorwiegend Berufsfreunde, die beim Berufsaustritt zurück bleiben. Partnerschaft muss neu definiert werden, die Rollen stimmen nicht mehr, müssen neu tariert werden. Die Tagesstrukturierung, die 30, 40 Jahre vorgegebene klare Struktur fehlt, jetzt plötzlich müssen angesichts unendlicher Freizeit und Freiheit neue Betätigungen mit Sinn entdeckt werden. Schließlich werden auch die finanziellen Spielräume knapper. Dies alles sind Merkmale einer Krise, die sehr heftig sein kann.

Ausstieg aus dem Berufsleben heißt auch deswegen «Eintritt ins Alter», weil jetzt die erste Bilanzierung im Leben erforderlich wird. Was waren meine Ideale, was habe ich erreicht? Gibt es Spuren, die ich hinterlasse, werde ich vermisst werden? Hat sich eigentlich alles gelohnt, diese Maloche, dieser Einsatz? Es braucht eine Bilanzierung, die hoffentlich zugelassen, jedoch häufig verdrängt wird – das ist Trauarbeit. Oft wird dieser Trauerprozess nicht aktiv bewältigt, was nicht selten zu entsprechenden körperlichen Symptomen führt. Depression ist eine der zentralen Alterskrankheiten.

Man muss sich immer wieder klarmachen: Entberuflichung mit 50 heißt, Sie haben noch 30 Jahre vor sich. 30 Jahre freie Zeit, die wunderbar sein kann, eine späte Freiheit, die große Chance zum nochmaligen Aufbruch, aber gleichzeitig eben auch die unendlich «lange Weile». Was tun mit dieser vielen Zeit? Endlich das Hobby pflegen? Die Altersforschung hat belegt, dass im Alter in der Regel kein neues Hobby begonnen wird, sondern das, was Sie mit 30 praktizieren, werden Sie ins Alter mitnehmen.

30 Jahre sind unendlich lange, das ist so lange wie für viele das Berufsleben. Im so genannten dritten Lebensalter, von der Entberuflichung bis zur Schwelle 80, 85, verfügen die meisten über gute Gesundheit bei guter Absicherung und hoher Vitalität. Unsere Väter, Großväter kannten diese nicht. Die dynamische Rentenversicherung ist erst 1957 eingeführt worden. Bis 1957 mussten Männer im Prinzip arbeiten, solange sie konnten, um ihr Alter abzusichern. Ruhestand ist eine neue Erfindung, eine Lebenschance, wie sie noch keiner Generation zuvor in dieser Weise gegeben war. Das könnte jenes von Karl Marx im Kommunistischen Manifest umschriebene «Land ohne Entfremdung» sein, wo es endlich möglich ist, «heute dies, morgen jenes zu tun, morgens zu jagen, nachmittags zu fischen, abends Viehzucht zu treiben, nach dem Essen zu kritisieren, wie ich gerade Lust habe, ohne je Jäger, Fischer, Wirt oder Kritiker zu werden».

Wir haben keine Vorbilder für diese Lebensphase, die müssen wir alle neu erfinden, und das macht es auch so schwierig. Deswegen ist Ruhestand für viele Menschen eine Zeit der unendlichen Langeweile. Langeweile ist meines Erachtens viel zu wenig erforscht. Meine Privathypothese ist, dass die Hälfte allen Beziehungs-

lends aus Langeweile resultiert. Hätten die Leute etwas Ordentliches zu tun, würden sie weniger Unfug treiben. Das gilt für Kinder, Jugendliche auf der Straße, das gilt für Beziehungen und natürlich ganz besonders für das Alter.

Ruhestand ist für den Mann häufig die erste große Krise, insbesondere wenn er eine beruflich ungebrochene, so genannte Normalbiografie hatte. Bei Frauen ist das vielfach anders, sie hatten viel mehr Zäsuren im Leben. Betty Friedan hat dazu mal angemerkt: «Während sich Frauen nicht selten dreimal im Leben aus einem Tätigkeitsbereich zurückziehen, ist es für den Mann etwas ganz anderes, in relativ fortgeschrittenem Alter und bei nachlassender physischer Verfassung den einzigen, endgültigen Abschied von seiner zentralen Lebensrolle als Geldverdiener und Haupternährer der Familie zu vollziehen.» Frauen haben Brüche durch Berufseintritt und -austritt, Kinder- und Familienzeit, Wiedereintritt ins Berufsleben. Für Männer ist der Ruhestand häufig der erste Lebensabschnitt, wo sie ihre Rolle selbständig definieren müssen. Aber es gibt immer mehr Menschen ohne die so genannte Normalbiografie, die ganz andere Lebensthemen haben, wie Obdachlose zum Beispiel, die in der Regel mit 60 bereits als sehr alt gelten. Wir haben auch eine wachsende Gruppe von Menschen ohne gesicherte Einstellungsverhältnisse, das neue Prekariat, die möglicherweise ganz andere biografische Erfahrungen machen werden.

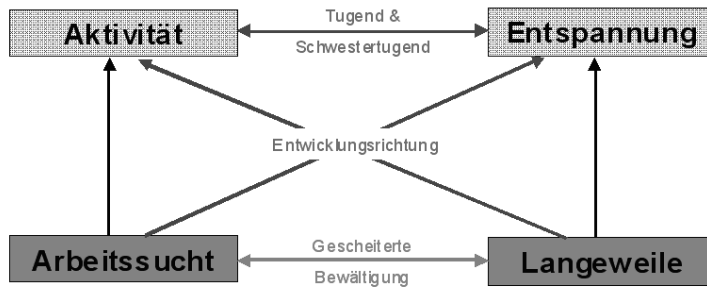
Viele Menschen stolpern also recht unvorbereitet in den Ruhestand. Diese Herausforderung wird unterschiedlich gelöst. Es gibt auf der einen Seite Menschen, die auf ihren immer noch prall gefüllten Terminkalender stolz sind. Sie kennen diese Rentner, die im Aktionismus weitermachen, als ob es keine Zäsur gegeben hätte. Und es gibt die anderen, die dann plötzlich mit der vielen Zeit nichts mehr anzufangen wissen. Wenn die Säule «Arbeit» zusammenbricht, wird häufig eine der beiden falschen Alternativen gewählt, entweder die Flucht in die Arbeit oder die Langeweile.

Welche Wege gibt es, sich aus diesem Dilemma zu befreien? Friedemann Schulz von Thun beschreibt in seinem Werte- und Entwicklungsmodell recht schön, dass es in unserem Leben immer darum geht, dass wir zwei Tugenden brauchen, die sich paaren, also Schwestertugenden, wie er dies nennt. In Anlehnung an dieses Modell geht es darum, an Stelle der Arbeitssucht ein gutes Maß an Aktivität zu entwickeln und auf der anderen Seite statt Langeweile für Entspannung und Rückzug zu sorgen. Also, aktiv sein, aber sich gleichzeitig auch zurückziehen können und sagen, dafür bin ich jetzt zu alt, das mache ich nicht mehr, ich gönne mir mehr Zeit. Dieses Modell ist gleichzeitig auch ein Entwicklungsquadrat, das heißt, immer, wenn Sie in der Ecke der Arbeitssucht stecken, sollte Ihre Entwicklungsrichtung in Richtung mehr Entspannung gehen, und wenn es Ihnen zu langweilig wird, sollten Sie etwas tun. Es geht nicht um das eine *oder* das andere, sondern immer um das *und*, also um die Kombination.

Die zweite Säule: Einsam oder gemeinsam?

Mit dem Austritt aus dem Berufsleben reduziert sich für die meisten Männer radikal das soziale Netz, denn die sozialen Kontakte waren eben beruflich gestiftet, die vielen Freunde, die man zu haben glaubte, waren Kollegen, und die bleiben häufig zurück im Beruf. Man ist nicht mehr interessant, man spielt nicht mehr mit im Spiel. Es gibt

Die Säule der Betätigung



Werte- und Entwicklungsquadrat

wohl noch ein paar Kontakte, aber in der Regel findet man sich, vorausgesetzt man ist verheiratet, zuhause in einem Frauennetzwerk wieder. Man ist konfrontiert mit dem plötzlichen, überraschenden Zustand der Ruhe, dem Stillstand.

Da Männer wenig andere Kontakte haben, wird die eigene Frau wichtiger. Sie wird die wichtigste Bezugsperson, oft die einzige, was zu all den Problemen führt, die Sie aus Loriots «Papa ante Portas» und ähnlichen Geschichten kennen. Der Mann hatte zeitlebens eher den Status eines Gastes in der Familie, jetzt kommt er nach Hause und geht nicht mehr. Das System muss neu tariert werden, die beiden müssen miteinander neu zurechtkommen, sie müssen eine Arbeitsteilung finden in einer Welt, wo es im Prinzip keine Arbeitsteilung braucht. Der Mann ist vielleicht Führungskraft gewesen, zeigt seiner Frau, wo es langgeht, kann ihr moderne Managementmethoden im Haushalt demonstrieren. Damit sind viele Schwierigkeiten vorprogrammiert. Die jetzt alten Frauen waren zum Teil ja auch die Trümmerfrauen, die sich nun nicht noch einmal, wie nach dem Zweiten Weltkrieg, als die Männer nach Hause kamen, das Zepter aus der Hand nehmen lassen wollen.

Ehen werden im Durchschnitt umso schlechter, je älter sie werden. Sie werden schlechter, wenn man nichts dafür tut. Und das Paradoxe daran ist, Männer werden mit zunehmendem Alter zufriedener mit ihrer Beziehung, während Frauen umgekehrt unzufriedener werden. Männer erleben sich in langjährigen Beziehungen eher unterstützt, Frauen eher ausgenutzt, was dazu führt, dass verheiratete Männer eine höhere Lebenserwartung haben als alleinlebende Männer – bei Frauen ist es genau umgekehrt. Männer, die geschieden werden, haben ein deutlich erhöhtes Mortalitätsrisiko.

Kommunikation wird im Alter wichtiger. Wenn Sie Gast sind, können Sie etwas erzählen aus der fremden Welt, aus der Sie kommen. Wenn Sie aber 30 Jahre zusammen sind, sieht das anders aus. Erich Schützendorf hat dazu angemerkt: «Man versteht sich als älteres Ehepaar auch, ohne sich ständig verständigen zu müssen, glaube ich jedenfalls», und fügt hinzu, «meine Frau glaubt das nicht». Die klassischen geschlechtsspezifischen Kommunikationsunterschiede verschärfen sich im Alter. Männer sind eher schweigsam, Frauen eher kommunikativ verbunden. Kommunikation kann noch asymmetrischer werden, was auch mit der jetzigen Generation von

alten Männern zu tun hat, die im Krieg sozialisiert wurde, in einer Jugendkultur, wo die Ideale noch waren: hart sein, schweigsam, Zustände aushalten. Ich denke auch an meine Sozialisation mit 50 Bänden Karl May. Old Shatterhand und Winnetou stehen sich nach einem halben Jahr Trennung gegenüber, und das Einzige, was sie sagen, ist «Howgh». Das ist Männlichkeit! Stellen Sie sich dagegen vor, wie es zugeht, wenn sich zwei Frauen nach einem halben Jahr wiedersehen... Schweigen kann für einen Mann auch identitätsstiftendes Verhalten sein. Nicht zu reden heißt, sich von einer Frau zu unterscheiden.

Wir sollten uns verabschieden von dieser Idealisierung von Liebe und Beziehung im Alter. Ich denke, so wie wir altern, altern auch unsere Beziehungen. Die müssen naturgemäß ganz anders aussehen als junge Beziehungen. Eine Ehe kann man mit einem Haus symbolisieren: Die junge Ehe ist das gemeinsame Schlafzimmer; die Eltern- und Familienphase ist das Wohnzimmer als Ort der Begegnung; die nacherlebte Gefährtenschaft sind die zwei Zimmer im gemeinsamen Haus, wo man sich immer wieder trifft, aber sich auch im Klaren ist, dass Männer- und Frauenwelten im Alter eher auseinander gehen können. In südlichen Ländern kann man das beobachten: die Männer sitzen im Café, die Frauen bewegen sich in ihren Kreisen, und selbst auf der Schwäbischen Alb finden Sie die Männer am Stammtisch und die Frauen anderswo.

Die Scheidungsrate älterer Paare hat sich verdoppelt seit den siebziger Jahren. Ehen mit traditionellen Rollenkonstellationen sind dabei mehr gefährdet. Verwitwung ist aufgrund der demografischen Unterschiede ein Frauenschicksal. Aber immerhin wird ein Fünftel aller Männer jenseits der 65 zu Witvern, das sind 20 Prozent. Das ist deswegen wichtig zu wissen, weil Männer mit Verwitwung viel schlechter zurechtkommen als Frauen. Besonders im ersten Jahr nach dem Tod der Frau erhöht sich die Mortalitätsrate der Männer um das Eineinhalbfache.

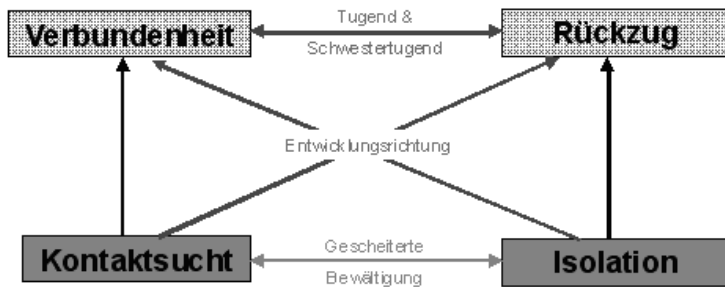
Zum Glück gibt es auch noch Kinder und Enkelkinder. Es ist gut, im Alter Kinder zu haben. Meist ist dies jedoch eine asymmetrische Beziehung. Der Wunsch nach Nähe ist von oben nach unten immer stärker als von unten nach oben. Sloterdijk hat das einmal mit dem Bild beschrieben: Die Muttermilch fließt nach unten, nicht nach oben. Die Beziehung geht immer zu den Nachwachsenden. Für die Ehepartnerin ist der Auszug der Kinder ein krisenhafteres Ereignis als für uns Männer. Wir sind meistens noch irgendwie beruflich eingebunden. Für Frauen, gerade in der klassischen Rolle, ist das oft die erste Entberuflichung. Verbunden mit den Wechseljahren und zum Teil auch mit einer beruflichen Perspektivlosigkeit kommt die Krise. Eine Phase, die von Männern teilweise zu wenig wahrgenommen wird und wo Männer ihren Frauen beistehen sollten. Kinder, Enkelkinder, Großvaterbeziehung, das sind für viele Männer im Alter ganz neue Themen. Man hat viel Zeit, um etwas mit den Enkeln zu unternehmen, Dinge nachzuholen, die man bei den eigenen Kindern versäumt hat. Enkelkinder oder auch Wahlenkel können die Welt von morgen erschließen, uns zeigen, wo es langgeht. Immer öfter sind es nicht wir, sondern die Jungen, die uns zum Beispiel am Fahrkartenautomaten erklären, wie wir in die Welt kommen.

Haben Sie Freunde? Wenn Sie heute keine haben, werden Sie im Alter wahrscheinlich auch keine haben. Männer überlassen die Netzwerkpflege häufig den Frauen, haben selbst zu wenig Außenkontakte. Schützendorf hat dazu mal gesagt: «Manchmal kommen mir meine Frau und ihre Freundinnen wie ein Club von zukünf-

tigen Witwen vor, die schon mal einen Verein gründen, aber mit der Mitgliedschaft noch warten müssen, bis eine entscheidende Voraussetzung erfüllt ist.» Frauen leben gedanklich mit Witwenschaft. «Wenn eins von uns beiden stirbt, dann gehe ich nach Göppingen», sagt die Frau in einer Redensart im Schwäbischen. Deswegen stellt sich in zunehmendem Lebensalter die Frage nach Freunden, Freundschaft, Männergruppen. Denn wir Männer suchen lebenslang immer auch die Anerkennung durch andere Männer. Wir haben zwar Phasen, wo wir die Anerkennung durch Frauen mehr schätzen, aber insgesamt brauchen wir Männer für unsere Identität.

Wenn, entsprechend unserem Säulenmodell, das soziale Netz zerbricht, besteht die Gefahr der Kontaktsucht. Jubel, Trubel, Heiterkeit, die fröhlichen Altenclubs, niemals stillstehen, Aktivität um jeden Preis. Diese manchmal penetranten Senioren, die sich aus Bussen ergießen und sich benehmen wie schlecht erzogene Jugendliche. Die andere Gefahr ist die Isolation. Unser Entwicklungsquadrat weist auch hier wieder den Weg: Statt Kontaktsucht und Isolation bedarf es einerseits der Pflege von Verbundenheit, Einbindung und braucht auf der anderen Seite auch den Rückzug. Ich muss nicht mehr überall mitmachen, ich muss nicht mehr alles können, ich muss nicht mehr bei jeder Aktivität dabei sein.

Die Säule der sozialen Netze



Werte- und Entwicklungsquadrat

Die dritte Säule: Nicht mehr können oder nicht mehr müssen?

Wir alle altern, und zwar schon immer. Der Muskelabbau beginnt mit 30, mit 80 haben wir zehn Kilogramm Muskelgewebe verloren und eine Krafeinbuße von 30 bis 40 Prozent. Der Fettanteil nimmt zu und hat sich bis zum 60. Lebensjahr mindestens verdoppelt, der Bauch ab 40 ist völlig normal. Mit 20 beginnt die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns abzunehmen. Sie kennen all die Altersmarker und längst sind wir multimorbid, haben mehrere Krankheiten gleichzeitig. Schnell bekommen Sie mindestens fünf Diagnosen, wenn Sie nur zu einer ausreichenden Anzahl von Fachärzten gehen.

Wir Männer werden allerdings nicht älter, wir werden reifer und interessanter (zumindest reden wir uns dies gerne ein). Während Frauen Falten bekommen,

bekommen Männer Linien, so sieht es der Volksmund. Das Altern des Mannes wird von der Gesellschaft positiver konnotiert als das der Frau. Die weiblichen Attribute sind eher altersabhängig, männliche eher altersunabhängig.

Das dritte Alter ist das Alter, wo Sie aktiv sind, von der Entberuflichung bis zum Beginn der Gebrechlichkeit, dem vierten Alter, das bei vielen Menschen zwischen 80, 85 relativ pünktlich einsetzt, wo sie dann auf Unterstützung und Hilfe von anderen angewiesen sind. Das dritte Alter ist das aktive Alter, wo es Ihnen im Prinzip gut geht. Es beginnen zwar ein paar Geschichten, die uns ein bisschen behindern – wir brauchen eine Brille, wir brauchen ein Hörgerät, die Prostata arbeitet nicht mehr so gut – die meisten Männer sprechen auch nicht mit ihrem Arzt über Inkontinenzprobleme. Früher hieß es deswegen in Fürbittegebeten gelegentlich: «Oh Herr, oben Licht und unten dicht.» Eigentlich kein sehr witziges Thema, denn sowohl Harn- als auch Stuhlinkontinenz können zu einer großen sozialen Isolation führen. Übrigens: Jede Briefmarke kaufen Sie heute unter Diskretionsschutz, aber in der Apotheke wird alles öffentlich verhandelt, Präservative, Windeln, Urofink etc.

Der biologische Hintergrund ist klar: Mit 40 ist unsere körperliche Garantiezeit verfallen. Bis 40 können wir im Prinzip machen, was wir wollen, Raubbau an unserem Körper treiben, aber ab 40 beginnt unsere Verfallszeit. Ab 40 traut man uns – biologisch gesehen – nicht mehr, Männer sind ab 40 überflüssig. Frauen sind evolutionär wichtiger, deswegen gibt es im Tierreich auch Großmütter, wie zum Beispiel Elefantengroßmütter. Großväter spielen keine Rolle, und Väter sind nach der Zeugung im Prinzip nicht mehr erforderlich.

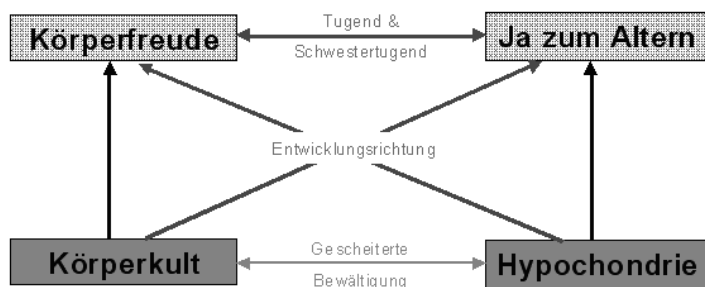
Männer schauen weniger nach ihrer Gesundheit. Die Beschäftigung mit Gesundheit bringt den Mann tendenziell in den Ruf mangelnder Männlichkeit. Deswegen werden auch Hinweise auf die eigene Krankheit, so schreibt es Brähler, als eine «narzisstische Kränkung» erlebt. Ein Mann hat gesund zu sein, die Maschine muss funktionieren. Die Beschäftigung mit Körper und Gesundheit drängen wir Männer zeitlebens eher zurück, im Gegensatz zu den Frauen.

Sie wissen, es ist ein Mythos, dass es im Alter keine Sexualität mehr gibt. Natürlich können ältere Paare Sexualität und Erotik bis zum Lebensende leben. Allerdings in etwas gewandelter Form, die Frequenz nimmt ab, dafür nimmt die Intensität oft zu. Es muss eine neue Form von Sexualität entwickeln werden.

Körperliche Betätigung ist für die meisten Männer zeitlebens etwas Wichtiges und Sinnvolles. Aber ein Thema ist eben auch der Rückzug im Alter. Man kann lächerlich werden, wenn man irgendwann nicht mehr merkt, wann es vorbei ist, wenn man mit 103 noch öffentlich singen oder mit 80 noch einen Marathon laufen muss. Auch hier wieder der Blick auf die Säulen der Identität: Einerseits besteht die Gefahr, in einen Körperkult zu verfallen. Sie kennen diese alten Männer, die immer schamloser werden. Je älter, desto entblößter die Oberkörper. Andererseits gibt es die Flucht in die Hypochondrie, in die Krankheit. Das Wertequadrat zeigt wieder, wohin es gehen muss: Statt Körperkult, Hypochondrie und Anti-Aging sind Körperfreude und ein Ja zum Altern angezeigt. Es geht immer wieder um die Balance zwischen einem Körperlich-Aktiv-Bleiben und der gleichzeitigen Frage, was noch angemessen ist. Gelegentlich sind es die Jungen, die neben uns stehen und uns darauf hinweisen: «So ein alter Simpel, muss der das noch machen?!»

Noch ein Wort zur Pflegebedürftigkeit, mit der wir alle rechnen müssen. Dieser Gedanke ist für uns Männer eine große Kränkung, denn das heißt Hilflosigkeit,

Die Säule der Leiblichkeit



Werte- und Entwicklungsquadrat

angewiesen sein auf Andere und eben nicht mehr sich selbst versorgen können – was eine zentrale Gefährdung der männlichen Identität darstellt. Wir sind die Macher. Nur zu bekommen, verletzt unser Bedürfnis nach Gegenseitigkeit, wir wollen geben und nehmen. Dieses Prinzip wird im Alter massiv verletzt.

Die vierte Säule: Generationenvertrag oder Generationenbetrug?

Noch nie gab es so viel Geld zu vererben, knapp ein Viertel des gesamten kapitalen Grundvermögens liegt bei den Alten – eine Erbmasse von 1,5 Billionen. Und auf der anderen Seite haben wir Menschen, die arm sind, wobei arm und alt, wie es oft heißt, eben nicht mehr zusammengehören. Wir haben Dauerarbeitslose, wir haben Bildungsverlierer, wir haben Menschen, die noch nie in einen Beruf hinein gekommen sind, wir haben chronisch psychisch Kranke und Menschen mit Behinderung. Reiche leben im Durchschnitt acht Jahre länger als Arme.

Oft ist die Rede vom drohenden Generationenkrieg – ich glaube nicht daran. 1968 gab es einen Generationenkrieg, der war heftig. Was haben wir heute? Große Harmonie zwischen Eltern und Kindern. Das ist manchmal sogar schon das Leiden der heutigen Jugend. Vielfach gibt es keinen Generationenkonflikt mehr. Es gibt jedoch Formen von Alterssegregation, die zur Entfremdung von Jung und Alt führt. In Großstädten gibt es den Seniorenpass ab 9:00 Uhr morgens. Das heißt, wenn ich zu meiner Arbeit fahre, sehe ich niemals einen Menschen über 60. Und die Kinder und Schüler sehen keine Alten mehr. Wir haben auseinanderdriftende Generationen und brauchen deswegen mehr Begegnung für die Generation.

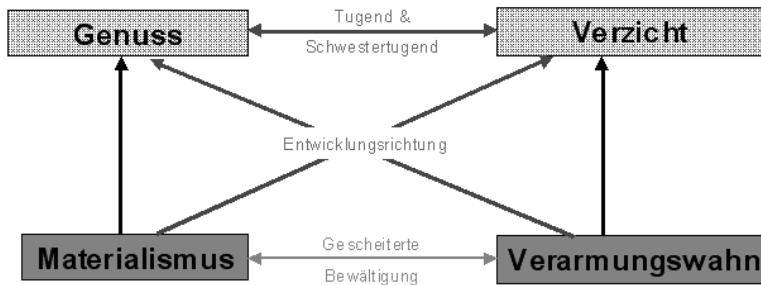
Was das Wohnen im Alter anbelangt, müssen Sie sich heute entscheiden, nicht erst mit 80. Wenn Sie sich nicht rechtzeitig entscheiden, dann werden Sie voraussichtlich irgendwann in einem Pflegeheim wohnen. Starten Sie mit 50, 60 entsprechend altersgerecht umzubauen, umzuziehen, sich einzurichten und neue soziale Bezüge zu schaffen.

Pflegeheime sind Frauenwelten, die anderen Frauenhäuser unserer Republik. Zehn, maximal 20 Prozent Männer, umgeben von Frauen, und dann wundert man

sich, warum die alten Männer gelegentlich sexuell übergriffig werden, wie es dann heißt. Ein demenzieller alter Mann kann in seinem Bewusstsein im zweiten, dritten Lebensjahrzehnt sein. Nun nähert sich ihm eine junge Frau, attraktiv, und hantiert an ihm herum. Das kann doch nur eine klare Einladung zur sexuellen Handlung bedeuten? Pflegeheime sind Frauenwelten, wo für Männer häufig auch Frauenaktivitäten angeboten werden. Da werden Plätzchen gebacken, Ostereier gefärbt und zwischendurch Mandalas ausgemalt.

Das Wertequadrat stellt den falschen Bewältigungsversuchen Materialismus und Altersgeiz einerseits und dem Verarmungswahn andererseits die Schwestertugenden Genuss und Verzicht gegenüber. Einerseits sollten hart arbeitende Menschen spätestens im Alter lernen, das Leben zu genießen; andererseits geht es auch ums Loslassen, auf Dinge verzichten können. Es ist besser, mit einer warmen als mit einer kalten Hand zu vererben.

Die Säule der materiellen Sicherheit



Werte- und Entwicklungsquadrat

Die fünfte Säule: Trauer oder Hoffnung? Sinn und Werte.

Natürlich haben alle fünf Säulen zentral mit Sinn- und Wertfragen zu tun, es handelt sich in diesem Kapitel gewissermaßen um eine Kumulierung dieser Fragen.

Ich gehe davon aus, dass es kein männliches Klimakterium gibt, zumindest keines, das mit dem weiblichen vergleichbar wäre. Natürlich haben auch wir hormonelle Umstellungen, aber eher schleichend. Ich rede gerne von den männlichen Wechseljahren. Wechseljahre können die Zeit des Perspektivwechsels sein, eines Wechsels der inneren Einstellung. Wir haben die Schwelle überschritten, wo es nicht mehr um die zurückgelegten Jahre geht, sondern um die vor uns liegenden. Der Blick geht nach vorne, das Leben wird endlich. Wir müssen klären, was wir noch tun können, müssen uns mit unseren Bildern vom Altern auseinandersetzen. Viele Männer verweigern sich einer solchen Reflexion, und deswegen kann es zu Krisen kommen. Die werden dann mit Pillen, mit Aktionismus, mit Marathonläufen, mit der

jungen Geliebten zugedeckt. Das sind Versuche, das Alter zu verdrängen und die Symptome wegzustecken. Wechseljahre sind die Chance zur Zwischenbilanz, um rechtzeitig innezuhalten und vielleicht noch Korrekturen anzubringen. Tobias Brocher schlägt sechs Fragen an der Schwelle zum Alter vor:

- Wie bin ich an diese Stelle meines Lebens gekommen?
- Stimmt mein jetziges Leben mit dem überein, was ich ursprünglich einmal wollte?
- Was müsste ich heute tun oder verändern, um das erweiterte oder veränderte Ziel später auf anderem Wege zu erreichen?
- Welchen Preis muss ich zahlen, wenn ich meine augenblickliche Lebensweise unverändert fortsetze?
- Was brauche ich für die nächsten fünf bis zehn Jahre?
- Welche Einsicht ist für mich am schmerzlichsten zu ertragen? Was würde ich heute anders machen und wie finde ich Frieden für unwiederbringlich Versäumtes?

Diese Trauerarbeit, dieser Abschied von vielen Dingen ist ganz wichtig. Wenn Sie diese Themen nicht bewältigen, wenn Sie sie mit Medikamenten und anderem wegdrücken, dann besteht die Gefahr, dass Sie in die Krise rutschen, in Depressionen und möglicherweise auch in den Suizid. Über 75-jährige Männer bringen sich elfmal so häufig um wie unter 25-Jährige, und zweieinhalbmal mehr als Frauen. Alterssuizid ist ein Männerthema. Dahinter können zum Beispiel die Angst vor Demenz, Kontrollverlust stehen, aber auch ein gesellschaftliches Klima, wo gefragt wird, warum leben die eigentlich noch, müssen die unsere Renten und Krankenkassen belasten? Rainer Neutzling schreibt hierzu: «Wo alles, was die männliche Identität bedeutet, verloren geht, kann der Selbstmord als letzter Akt der Selbstkontrolle verstanden werden, den männlichen Selbstwert der Selbstbestimmung zu erhalten.» Ich kann nichts mehr, aber das kann ich noch, da bin ich noch ein Mann, ich mach Schluss.

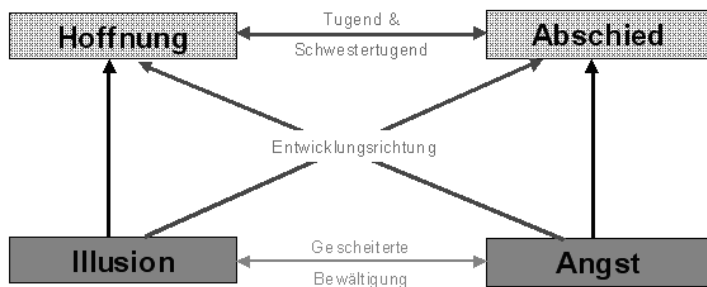
Ein Wort noch zum Thema Demenz. Auch dieses Thema wird Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit betreffen, wenn Sie nur alt genug werden. Unsere größte Angst ist es, den Kopf zu verlieren. Nichts kann uns mehr bedrohen. Altersdemenz kann viel Leid, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bringen, aber gleichzeitig kann man Altersdemenz auch als die Krankheit einer Zeit deuten, in der sich die Wissensproduktion immer mehr beschleunigt und sich die Halbwertszeit von Bildung immer mehr verkürzt, wo das Wissen der Alten wertlos geworden ist und scheinbar keinerlei gesellschaftliche Relevanz mehr hat. Wer fragt heute einen Alten um Rat? Die Jungen fragen Google, die Suchmaschine im Internet.

Gleichzeitig kann man Demenz auch deuten als einen Zustand, wo Sie eben sagen, ich verabschiede mich von dieser Welt, ich habe andere Dinge zu verarbeiten, ich muss Leben in mir nachholen. Themen, gerade dieser schwer traumatisierten Kriegsgeneration. Man muss sich immer wieder klarmachen, unsere Väter, Großväter, die schwer kriegsgeschädigt sind, kamen nach Hause nach sechs Jahren Krieg, Jahren der Gefangenschaft und konnten kein Wort davon loswerden. Die Frauen, die Kinder wollten es nicht wissen, es gab keinen Ort hierfür, vielleicht ein bisschen Stammtisch noch, wo man ein paar Kriegsheldentaten loswerden konnte. Diese Männer, die mit 18, 20, 25 oder 30 Jahren in den Krieg gezogen sind, haben die intensivste Zeit ihres Lebens nicht verarbeiten können. Diese Geschichten wurden zugedeckt, weggesteckt und nicht verarbeitet. Heute wird jedes Opfer einer Katastrophe sofort psychologisch behandelt, für diese Männer gab es nichts dergleichen. Das muss im Alter zum Teil

hochkommen, und deswegen ist Demenz möglicherweise auch ein wichtiges Durchgangssyndrom, wo ich, bevor ich sterbe, Dinge verarbeite, wo ich mein Leben abrunde. Gleichzeitig kann es angesichts der Realität in einem Pflegeheim tausendmal schöner sein, mich in meiner Innenwelt zu bewegen, als in dieser Außenwelt. Ich bin dann wieder der 20-jährige, jungverliebte Mann, und die Krankenschwester ist meine Geliebte.

Zum Schluss, damit es nicht gar zu depressiv wird, sei noch einmal betont: Die Hochaltrigkeit ist ein Lebensabschnitt, in dem nicht nur das Leid kommt, sondern auch die große Freiheit, nicht mehr den Helden spielen zu müssen. Wo wir schwach werden können, wo wir im Lehnstuhl sitzen, wo wir sagen können, nun müssen die Jungen ran. Wo auch eine gewisse Annäherung der Geschlechter stattfindet, alte Geschlechterrollen ein Stückweit abgestreift werden können. Wir müssen nicht mehr der harte Mann sein, wir können auch Weiches zeigen, wir können zum gütigen Großvater werden.

Die Säule der Sinngebung



Werte- und Entwicklungsquadrat

Zum Schluss noch ein letztes Entwicklungsquadrat. Statt illusionärer Verkennung und Angst bleibt die Hoffnung, bis zum Tod möge uns das Leben noch was Neues schenken, und ich glaube auch daran, dass auch das Sterben uns noch etwas bieten kann. Es geht darum, sich zu verabschieden von materiellem Besitz, von Beziehungen. Um die Akzeptanz auch von körperlichen Einbußen, um die Bereitschaft, sich versorgen und pflegen zu lassen.

Literatur

- Brähler, Elmar/Goldschmidt, Susanne/Kupfer, Jörg: Männer und Gesundheit. In: Brähler, Elmar/Kupfer, Jörg (Hrsg.): Mann und Medizin, Göttingen 2001, S.11-33
- Brocher, Tobias: Stufen des Lebens, Stuttgart 1977
- Fooker, Insa: Männer im Alter – Psychologische und soziale Aspekte. In: Zeitschrift für Gerontologie 19/1986, S. 249-275
- Friedan, Betty: Mythos Alter, Reinbek 1995
- Hammer, Eckart: Männer altern anders, Freiburg 2007
- Neutzling, Rainer: Mit Mann und Maus – Warum sich mehr Frauen als Männer umbringen. In: Sozialmagazin 6/2003, S. 30-38
- Schulz von Thun, Friedemann/Ruppel, Johannes/Stratmann, Roswitha: Miteinander reden: Kommunikationspsychologie für Führungskräfte, Reinbek 2000
- Schützendorf, Erich: In Ruhe alt werden können? Widerborstige Anmerkungen, Frankfurt 2005

Dr. Eckart Hammer ist Professor für Soziale Gerontologie an der Evangelischen Fachhochschule Ludwigsburg.

AUS DER DISKUSSION

Teilnehmer Sie haben auf die materielle Situation von älteren Leuten hingewiesen. Ich hätte das gerne noch mal unter einer geschlechtsspezifischen Perspektive gehört. Es scheint sich abzuzeichnen, dass sich durch das frühere Sterben der Männer der Reichtum, was immer das ist, in Frauenhänden kumuliert. Auf der anderen Seite die große Zahl der Männer, die es nicht schaffen, im Berufsleben oder sonst wo Fuß zu fassen, und die hohe Zahl Nicht-Sesshafter. Es wäre ja die Frage, wie viele davon sind Alte, die meines Erachtens viel zu wenig in der öffentliche Diskussion vorkommen. Können Sie zu diesem Verhältnis etwas sagen? Ich möchte dieses Schlagwort, die Armut im Alter sei weiblich, relativiert wissen durch die Armut, die männlich ist; meines Erachtens eben die vergessenen Männer, die auf der Straße leben.

Eckart Hammer Es ist in der Tat wichtig, niemanden zu übersehen. Allerdings ist es schwierig, die materielle Lage im Alter differenziert zu betrachten, weil wir nicht nur die Renten in Betracht ziehen müssen, sondern immer auch andere Einkommensquellen. Altersarmut ist heute weniger relevant, verglichen mit der Kinder- und Alleinerziehendenarmut, betrifft aber nach wie vor mehr die Frauen, weil deren Erwerbs- und damit Versicherungsverläufe häufig anders sind. Aber unstrittig ist, dass Altersarmut insgesamt wieder ansteigen wird. Und die Wohnsitzlosen sterben früh, die werden nicht sehr alt. Bei diesem Thema macht es keinen großen Sinn, irgendwas pauschal zu sagen, sondern man muss sich immer klar machen, von wem man da eigentlich redet. Rede ich von Reichen und Mächtigen? Die Reichen und Mächtigen werden viel später als alt wahrgenommen. Alt werden nur die Armen.

Teilnehmerin Ich beschäftige mich schon sehr lange mit Altenpolitik oder mit Alten, und ich darf Ihnen ein Kompliment machen, ich glaube, ich habe noch nie einen so heiteren und umfassenden Vortrag zu diesem Thema gehört, und es hat mich wirklich sehr gefreut. Es gibt zwei Sachen, über die ich besonders dankbar bin, dass Sie sie hier erwähnt haben. Zum einen haben Sie nicht diesen Diskurs gemacht, der häufig gemacht wird, dass man bis ins Alter aktiv sein muss. Johannes Heesters ist auch für mich ein Negativbeispiel, der bei jeder Gelegenheit sagt, ja, man muss immer weiter arbeiten, immer weiter aktiv sein, und nur dann kann man wirklich alt werden. Ich glaube, dass es genau diese Spannung braucht, zwischen Aktivität und Entspannung, wie Sie das gesagt haben. Im politischen Bereich ist es häufig so, dass die Männer nicht loslassen, also sozusagen weiter sehr aktiv sind. Ich war vor kurzem sehr überrascht, dass ich ein sympathisches Interview mit Otto Schily gelesen hab, der mir als Minister gar nicht so gut gefallen hat, aber der jetzt plötzlich darüber redet, mit 72, dass er in Würde unwichtig werden will. Das fand ich schon sehr überraschend, aber vielleicht liegt es auch daran, dass er ursprünglich Anthroposoph ist, kann ja sein, dass das dann im späten Alter noch mal von Bedeutung ist.

Als weiteres fand ich ganz wichtig, dass Sie darauf hingewiesen haben, dass Gebrechen oder auch Demenz im Alter nicht unbedingt nur negativ sind, wobei ich auch glaube, dass in den Altersheimen häufig die Behandlung falsch ist. Aber das wäre ein anderes Thema. Ich glaube, dass man Gebrechen, Krankheit und Demenz im Alter braucht, um sterben zu können. Weil das Alter natürlich auch eine Vorbereitung auf das Sterben ist, und wer aus hohen Aktivitäten heraus plötzlich sehr krank wird – ich arbeite auch mit der Hospizbewegung zusammen –, hat häufig Probleme, mit dem Sterben umzugehen und überhaupt zu sterben. Und die Hospizhelferinnen haben mit diesen Menschen wirklich einen hohen Betreuungsaufwand, Menschen, die bis zum Schluss noch ganz aktiv waren, sich nie entspannt haben, auch keinen Rückblick gesucht haben.

Teilnehmer Bei den Stichwörtern «Arbeitswut» und «Langeweile» als Gegensätze ist mir deutlich geworden, dass Männer nicht gelernt haben, intensiv zu leben. Wir haben gelernt, gewisse Rollen zu erfüllen und haben dann große Aspekte des Lebens nicht gelebt. Und darauf wird man im Alter noch mal zurückgeworfen, was dann besonders deutlich wird durch Arbeitswut als aktionistische Ausprägung oder Langeweile, weil man nichts mit sich anfangen kann. Wenn wir mehr gelernt hätten, einfach mit unseren Sinnen da zu sein und uns auch hinzugeben, was Frauen, denke ich, etwas besser können, dann wären diese Ausprägungen auch nicht so deutlich.

Teilnehmerin Ich bin Soziologin. Ich denke, dass die gesellschaftlichen Werte, die ja männlich konnotiert und auf Arbeit bezogen sind, natürlich auch Druck auf diejenigen ausüben, die keine Arbeit mehr haben. Wenn du mit 50 Jahren, wenn die anderen zur Arbeit gehen, eigentlich das Leben genießen könntest, gerätst du unter den Druck der Anderen. Du bist jetzt ausgegrenzt und musst beweisen, dass du eigentlich noch dazu gehörst, zwischen 50 und 60. Wie gehst du damit um? Du spürst auf einmal, dass du beobachtet wirst, oder du denkst, dass du beobachtet wirst. Also, ich erlebe das sehr persönlich, wenn ich in mein Dorf fahre und dort während der Woche irgendwas Schönes tue, ich traue mich nicht, allein baden zu gehen, wenn die anderen den ganzen Tag arbeiten; die sollen gar nicht wissen, dass ich schon keine Arbeit mehr habe in dem Alter. Das heißt, der Druck, der hier ausgeübt wird, das ist ein sehr großes Problem, über das wir normalerweise nicht reden. Und ich bin nicht sicher, ob Ihnen das nicht ähnlich geht. Ich könnte mir gut vorstellen, dass hier die gesellschaftlichen Normen wirken. Wir müssen uns dann fragen, ich bin 54, ich muss eigentlich noch bis 67 arbeiten, wie mache ich denn das und wie bekomme ich die Zeit rum, ohne von den Anderen als fauler Dauerarbeitsloser ausgegrenzt zu werden. Das bin ich ja nicht, ich setze mich jeden Tag vormittags an meinen Computer, versuche mein Leben langsam zu organisieren und immer wieder in die Gesellschaft hineinzukommen, aber wie geht die Gesellschaft damit um? Im Moment ist sie dabei zu polarisieren. Die einen sind wertvolle Mitglieder, nämlich die, die arbeiten, die anderen sind faule Sozialschmarotzer. Nur, wenn du in der Lage bist, während deines Lebens so viel Geld zurückzulegen, dass du dich selbst finanzieren kannst, dann hast du dieses Problem nicht. Und ich meine, das betrifft garantiert auch Männer. Wie sehen Sie das denn? Das würde mich interessieren.

Teilnehmerin Ich habe eine Frage zu dem Thema Anpassungskrise und Ruhestand. Haben Sie eine Idee, wie man Menschen ansprechen muss, ansprechen kann, sich mit dieser Krise auseinanderzusetzen? Wir machen die Erfahrung, dass wir Angebote dazu machen und dass sie nicht genutzt werden.

Eckart Hammer Wenn sie genutzt werden, dann vorwiegend von Frauen. Vieles, was wir heute zu dem Thema «Männer und Alter» wissen, kommt von den Frauen. Insa Foken hat 1986 einen Artikel geschrieben, der ist für mich immer noch einer der grundlegendsten. Männerliteratur, Jungenliteratur und auch die Altenliteratur, diese Bücher werden meistens von Frauen gekauft. Die legen sie dann diskret ihren Männern hin oder erzählen ihren Männern, ich habe da was Gutes gelesen. Ruhestandsvorbereitungsseminare gibt es schon lange, die werden wenig angenommen. Lieber das Thema wegdrücken, das bisschen Ruhestand werde ich auch noch rumbringen. Aber das ist so, wie wenn meine 20-jährige Tochter sagen würde, ich will nicht über eine Berufsausbildung nachdenken, das bisschen Arbeitsleben bis 50, das bringe ich auch noch irgendwie hin. Man muss sich klarmachen, mit 50 müssen wir über 30 Jahre weiteren Lebens nachdenken. Und das ist eben ein neues Thema, da braucht es Missionare und Missionarinnen, die vortreten und solche Tagungen wie diese hier machen, publizieren und es auch einstreuen in bestehende Strukturen, z.B. in die Kirchengemeinde oder in Parteien, die klarmachen, dass es Lebensfragen gibt, die dran sind, an denen man nicht vorbei kommt. Wie das Thema Demenz übrigens auch, auch das ist so ein Thema, das noch viel mehr thematisiert werden muss.

Teilnehmer Ich habe zunächst zu danken für den Hinweis Demenz. Das ist das erste Mal, dass ich eine positive Sicht der Demenz gehört habe. Meine Frage: Sie hatten nur von dem einzelnen Altwerdenden gesprochen, welche Chance hat denn der Zusammenschluss von alten Menschen, die Selbstorganisation der Alten, um in der Gesellschaft andere Werte auszudrücken oder andere Verhaltensweisen auszulösen?

Eckart Hammer Wir leben in einer zunehmenden Gerontokratie, Herrschaft der Alten über die Jungen. Rein demografisch wird sich das so entwickeln, dass wir auch an den Schaltstellen der Macht viele ältere Männer haben werden. Oben ist es ziemlich männlich und ziemlich alt, die alten Aufsichtsräte und andere mächtige Leute nehmen sich zwar nicht als alt wahr, aber sie sind oft über 60, 70 und lenken unsere Geschicke. Das wird natürlich zunehmen, je mehr Alte es gibt. Von daher denke ich, wir haben kein so großes Problem mit Altersgerechtigkeit. Ich glaube, die wird automatisch kommen, das ist einfach ein hohes Wählerpotential, auch wenn ich sehe, was derzeit in den Ehrenämtern heranwächst, wo gerade die Männer wieder die Kreissenorenräte erobern, die traditional Frauenvereine waren. Männer entdecken das Ehrenamt, entdecken neue Schaltstellen. Wir müssen eher dafür sorgen, dass die Generationen sich mehr begegnen. Wir können die zentralen Fragen des Zusammenlebens nur lösen im Miteinander der Generation, sowohl die Jugendfrage als auch die Altenfrage. Alle Projekte in der Altenarbeit, die wirklich zukunfts-fähig sind, sind immer generationsübergreifend. Die Senioren-genossenschaften in Baden-Württemberg sind längst weiterentwickelt zu generationsübergreifenden,

bürgerschaftlich engagierten gemeinwesenbezogenen Netzwerken, weil klar wurde, dass alles, was in der Monokultur, im Ghetto bleibt, nicht überlebensfähig ist. Vielleicht mit Ausnahme von Sun City in Arizona, wo die Alten sich gegenseitig zu Grabe tragen. Aber lebendiges Leben heißt, wir brauchen immer wieder Projekte, Ansätze, wo sich die Generationen über den Weg laufen, sich stören, sich Anstöße geben und feststellen, es geht nicht ohne die anderen. Das ist zumindest meine Vision einer humanen Gesellschaft.

PROGRAMM

Freitag, 8. Dezember 2006, 14:00 – 19:00 Uhr

- 14:00 Begrüßung
- 14:15 Inhaltliche Einführung ins Tagungsthema: «Alter und Geschlecht – Fakten, Konstruktionen und Visionen»
Henning von Barga und **Dr. Matthias Rudlof**
- 14:45 Vortrag m. Diskussion:
Wenn Männer älter werden – Schwierigkeiten mit der Männerrolle und neue Chancen
Prof. Dr. Walter Hollstein, Professor für Soziologie am Institut für Geschlechter- und Generationenforschung, Universität Bremen
- 16:00 Pause
- 16:30 Parallele Foren:
- FORUM 1
Gesund alt werden – ein Thema für richtige Männer nur nach dem ersten Herzinfarkt?
Thomas Altgeld, Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.
- FORUM 2
Leben, Wohnen und Versorgung im Alter
Richard Palm, Forum gemeinschaftliches Wohnen e.V., Berlin
- FORUM 3
Das Wissen der Alten – ältere Arbeitnehmer als Potential oder Last für Unternehmen?
Dr. Matthias Rudlof, Systemischer Berater, Wissenschaftscoaching, Quality Coaching, Berlin, www.quality-coaching.com
- FORUM 4
Lust und Leidenschaft ist keine Frage des Alters
Werner Szeimis, Pro Familia Frankfurt/Main
- 18:30 Präsentation der Ergebnisse aus den Foren
- 19:00 Abendessen
- 20:00 Szenische Lesung zu Männerbildern in der Literatur
und Zeit für Gespräche und Networking

Samstag, 9. Dezember 2006, 9:30 – 16:30 Uhr

9:15 Begrüßung / Rückblick und Ausblick auf 2. Tag

9:30 Vortrag m. Diskussion:

Die späte Freiheit? Herausforderungen und Perspektiven des älteren Mannes

Prof. Dr. Eckart Hammer, Professur für Soziale Gerontologie an der
Ev. FH Ludwigsburg

10:30 Parallele Workshops (m. integrierter Kaffeepause):

WORKSHOP 1

Nach Konkurrenz, Karriere und Kollaps: Biografische Perspektiven des alten Mannes
N.N.

WORKSHOP 2

Großvaterschaft – eine besondere Herausforderung für den reifen Mann
– fällt aus –

WORKSHOP 3

*Ältere Männer nach ihrem Berufsausstieg – Abstellgleis oder Einstieg in neue
Lebenswelten?*

Peter M. Röseke/Peter Godbersen/Detlef Stoklossa, Dipl.-Psychologen, ehemalige
Kita-Berater und Jungenkindheitsexperten

WORKSHOP 4

«Willst du etwas wissen, so frag einen Erfahrenen ...» (chin. Sprichwort)

Günter Hahn, Dipl.-Pädagoge, Männerberater (Mannege e.V., Berlin), psychosoziale
Gesundheitsförderung, www.iq-entwicklung.de, info@iq-entwicklung.de

– Teilnahme: nur für Männer –

13:30 Mittagspause

14:30 Präsentationen der Ergebnisse aus den Workshops

15:00 Diskussionsrunde zu «Männer und Alter(n) – Perspektiven in
Geschlechterverhältnissen»

Ingrid Borretty, Journalistin, Stadträtin a.D., Vorsitzende DIE GRÜNEN ALTEN

Dr. Wilhelm Knabe, MdB a.D., Vorstand DIE GRÜNEN ALTEN

Dr. H.-J. Kondratowicz, Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA)

Thomas Altgeld, Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.

Prof. Dr. Eckart Hammer, Professur für Soziale Gerontologie an der
Ev. FH Ludwigsburg sowie Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Tagung

Moderation: **Stefan Etgeton**

16:30 Zusammenfassender Rückblick: Erkenntnisse, individuelle und politische
Schlussfolgerungen aus der Tagung

17:00 Ende der Tagung / Verabschiedung

Alter(n) ist naturgegeben, aber inwiefern ist es auch eine gesellschaftlich-soziale Konstruktion? Es gibt körperlich-biologische Alterungsprozesse, die sind nicht von der Hand zu weisen. Andererseits werden viele Altersmythen derzeit durch wissenschaftliche Studien widerlegt: ältere Menschen sind durchaus noch geistig leistungsfähig und motiviert, und sie haben auch noch Interesse an Erotik und Sexualität. Das Alter(n) der Männer war lange Zeit ein „dunkler Kontinent“ in der Wissenschaft und im öffentlichen Diskurs. Irgendwie

schiene Alter und Männlichkeit nicht zusammenzupassen. Neue, andere Lebensformen und -qualitäten, die das Älterwerden mit sich bringen kann, wurden bisher nur wenig thematisiert. Auf der Tagung „Männer und Alter(n) – Perspektiven in Geschlechterverhältnissen“ gelang es, die Themen Alter und Männlichkeit produktiv aufeinander zu beziehen. Die vorliegende Dokumentation enthält Beiträge von Walter Hollstein, Werner Szeimis und Eckart Hammer.

Gunda-Werner-Institut für Feminismus und
Geschlechterdemokratie in der **Heinrich-Böll-Stiftung**

Hackesche Höfe, Rosenthaler Straße 40/41, 10178 Berlin
Telefon 030 285340 GWJ@boell.de www.gunda-werner-institut.de

ISBN 978-3-927760-75-2

