

Männer im Alter



Foto: pixabay.de

Männer im Ruhestand

Viele Männer gehen ohne besondere Vorstellung in den Ruhestand. Das Altern wird verdrängt, und dann stolpern sie unvorbereitet in die Zeit nach dem Berufsleben.

Nach der ersten Phase mit Ausschlafen, Urlaub machen, Entspannen kommt oft eine Leere – und das Bedürfnis nach Struktur und sinnstiftenden Tätigkeiten. Viele kommen über das Aufräumen ihres Kellers, das Einkleben von Briefmarken und die Renovierung ihres Häuschens oder der Wohnung nicht hinaus.

Es ist sicherlich sinnvoll, schon zeitgerecht ein Netz von Freundschaften zu knüpfen, das auch nach der Pensionierung hält. Außerdem lohnt es sich, eine ehrenamtliche

Tätigkeit anzustreben und zu überlegen, wie man in der Pension für andere Menschen nützlich sein kann – denn schließlich profitiert man selbst am meisten davon.

Es lässt sich festhalten, dass es nicht das Ereignis der Pensionierung an sich ist, das die große Herausforderung darstellt, sondern die Art und Weise, wie der Übergang in den Ruhestand vollzogen wird. So kann ein sehr früher oder ein unfreiwillig erzwungener Ruhestand mit körperlichen und psychischen Einbußen einhergehen, die dann bei Männern stärker auftreten als bei Frauen. (...)

Für Männer stehen andere Aspekte im Vordergrund. Mit dem Aufgeben der Erwerbstätigkeit verliert der Mann seinen Status als alleiniger bzw. hauptsächlicher Ernährer der Familie und als beruflicher Experte. Gleichzeitig muss er hinnehmen, dass sein öffentliches und soziales Ansehen nicht mehr selbstverständlich ist.





Foto: pixabay.de

Jugendwahn und Anti-Aging

Es gibt in der Öffentlichkeit kein angemessenes Bild von dem, was Altern heißt, denn wir leben in einem Jugendwahn, der älteren Menschen einfach nicht guttut, auch Männern nicht. Die Anti-Aging-Bewegung, wo sich immer mehr Männer Schönheitschirurgischen Eingriffen unterziehen und Kosmetikprodukte für den reifen Mann in verschiedenen Varianten angeboten werden, legt auch ihm nahe, er darf nicht altern.

Dabei brauchen wir mehr Männer, die die Alterswürde leben; die zwar realistisch sind im Blick und in der Akzeptanz, was der alternde Mensch verliert; die aber auch deutlich machen und vorleben können, welche Gewinne in dieser Lebensphase stecken.

Es bedarf keiner weiteren Anti-Aging-Bewegung, sondern einem Bekenntnis zum klaren Pro-Aging, das sich auf die kurze Formel bringen lässt: Heute richtig leben!

Körper und Geist

Auch wenn angeblich nur die Frauen altern und die Männer „reifen und immer attraktiver“ werden, geht es schon ab 30 bergab: Bis 80 verlieren sie 10 Kilogramm Muskelgewebe, bis 60 hat sich der Fettanteil verdoppelt.

Die zentralen männlichen Jugendideale Kraft, Ausdauer und Potenz verzeichnen die deutlichsten Einbußen im Alter. Mann

kann und sollte lebenslang etwas für seinen Körper tun. Regelmäßiger Sport bewirkt erstaunlichen Kraft- und Konditionserhalt, bewiesen ist auch der Zusammenhang von körperlicher und geistiger Fitness.

Das Gehirn bleibt im fortgeschrittenen Alter leistungsfähiger, als Experten bislang glaubten. Voraussetzungen sind allerdings, die Routine zu besiegen und die Neugierde und Begeisterung an Neuem zu erhalten. Beste Voraussetzung für erfolgreiches Lernen ist die richtige Motivation. Was fasziniert und von Herzen erfüllt, wird auch konsequent verfolgt.

Werte und Sinn

Wenn die Krise in der Lebensmitte nicht bewältigt wird, stellen sich mitunter diffuse Somatisierungen oder depressive Zustände ein. Vor diesem Hintergrund ist die erhöhte Selbstmordrate der älteren Männer einzuordnen. Sie liegt bei den Männern zwischen 75 und 80 Jahren dreimal höher, bei den über 85-Jährigen viermal höher als bei jüngeren.

Ehepaare, die Jahrzehnte nach dem

traditionellen Muster gelebt haben, standen früher oftmals vor einer großen Belastungsprobe: Meist hatte die Frau den Großteil ihrer Zeit allein gelebt – alleine mit den Kindern, alleine im Haus, alleine die Kontakte zu Nachbarn und Freundinnen gepflegt – und im Alter war dann der Gatte den ganzen Tag präsent. Auch das konnte durchaus zu einer Krise führen.

Wenn Männer Probleme haben oder von Sorgen geplagt werden, wenn sich Fragen stellen, auf die sie keine Antwort finden, gibt es keinen Grund, damit alleine zu bleiben. Die Beratungsstellen der Kategorialen Seelsorge www.beziehungaufleben.at oder die Männerberatungsstelle www.maenner.at haben ein offenes Ohr für alle Probleme..

Männer und Kirche

Generell sind die Frauen jenseits der 60 in der Kirche stark überrepräsentiert. Es gibt gute Angebote für Männer, aber insgesamt dominieren ältere Frauen. Wenn bei einer Gemeindeveranstaltung eine schöne Mitte mit Tüchern, Steinen und Kerzen gestaltet wurde, ist das für viele Männer das Signal: Wir warten lieber draußen. Hier die Anregung von Dr. Hammer, der in einem Seminar einen Werkzeugkasten in die Mitte gestellt hat, „Männerthemen“ zu diskutieren sowie hin und wieder eigene Angebote für Männer anzubieten. Präsent bleiben! Die Alten werden von den Jungen meist nicht mehr gefragt und verstummen.

Vielleicht sollten sich jedoch ihre produktive Beharrlichkeit erhalten und sich an manchen Stellen ungefragt einmischen: sich einer weiteren

Beschleunigung, Ökonomisierung und Zerstörung der Welt widersetzen, die späte Freiheit nutzen, um Koalitionen mit denen einzugehen, die sich für Ökologie; Frieden und Generationengerechtigkeit einsetzen, auch gemeinsam mit den Jungen!

Die Entwicklungsaufgaben des Alters sind keine exklusiven Altersthemen, sondern beschreiben das, worauf es letztlich im ganzen Leben ankommt. Im Alter treten lediglich die lebenslangen Fragen des Mannseins in deutlicherer Kontur hervor und werden unabwendbarer.

Quellen:

Prof. Dr. Eckart Hammer, *Männer altern anders, Eine Gebrauchsanweisung*. Herder Verlag, Freiburg 2007
Dr. Erich Lehner, *Männer im Alter, Aktuelle Perspektiven Sozialwissenschaftlicher Forschung*



Foto: Heike Haumer