

Der Mann jenseits der 50 ist ein in der Sozialforschung weithin unbekanntes Wesen. Während die Situation der Frauen im Alter relativ gut erforscht ist, haben sowohl die forschende Gerontologie als auch die Männerforschung den alternden Mann als Mann meist "übersehen". So kommt es, dass eine Reihe kritischer Lebensereignisse, die das Altern des Mannes begleiten, zu wenig beachtet und häufig verdrängt werden.

Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit?

I Arbeit und Betätigung

Arbeit ist für Männer die wichtigste Säule ihrer Identität. Die Entberuflichung ist der klassische Altersmarker, der in Österreich früher darum auch mit „Ableben“ bezeichnet wurde. Zwar erlebt die Mehrheit der Erwerbstätigen den Übergang in den Ruhestand als entlastend und befreiend, für die meisten ist er jedoch übergangslos, abrupt und liegt aufgrund von Erwerbsunfähigkeit, betrieblichen Vorruhestandsregelungen oder Arbeitslosigkeit häufig deutlich vor dem ursprünglich geplanten Ausscheiden. Heute ist nur noch ein Drittel der 60- bis 65-jährigen Männer erwerbstätig, während dies 1970 noch über zwei Drittel waren. So kann die (erzwungene) Entberuflichung zur großen Krise werden, die erhebliche Anpassungsleistungen und eine so umfassende Neuorientierung erfordert, wie sie vielen Männern kaum je zuvor im Leben abverlangt wurde:

- Der Status als Ernährer und der öffentliche Status gehen verloren.
- Die Tagesstrukturierung muss neu gefunden werden.
- Neue Aufgaben, Betätigungen, neuer Sinn wollen entdeckt werden.
- Der rollenlose Zustand als Rentner bedeutet für viele, zum ersten Mal im Leben ihre Rolle selbst definieren und gestalten zu müssen.
- Die lang ersehnte Freizeit ohne Berufstätigkeit kann schnell zur unendlich langen Weile werden.

Wer diese Krise bewältigt, dem steht mit 20 bis 30 Jahren bei meist guter Gesundheit und materieller Absicherung ein zweites Leben offen, in dem man „heute dies, morgen jenes tun kann, morgens jagen, nachmittags fischen, abends Viehzucht treiben, nach dem Essen zu kritisieren, wie ich gerade Lust habe, ohne je Jäger, Fischer, Hirt oder Kritiker zu werden“, so beschrieb seinerzeit Karl Marx das Paradies der kommunistischen Endzeit. Wo Männer früher am Ende ihres Berufslebens ans Sterben dachten, kann und muss heute noch einmal ein neues Projekt in Angriff genommen werden. Diese späte Freiheit ist eine historisch völlig neue Herausforderung, für die wir noch keine Vorbilder haben.

Einsam oder gemeinsam?

II Soziales Netz / Partnerschaft

Nicht wenige Männer wähen sich in einem großen Freundeskreis. Treten sie in den Ruhestand, müssen sie jedoch häufig feststellen, dass ihre Beziehungen vorwiegend beruflich gestiftet waren und die kollegialen Beziehungen eben primär an die Erwerbstätigkeit gebunden waren. Die überdauernden sozialen Netzwerke sind häufig die Netzwerke der Frau(en). Ruhestand bedeutet für viele Männer zunächst einmal Isolation. So nimmt es nicht wunder, dass die früher oft an zweiter Stelle rangierende Partnerschaft für den älteren Mann an Bedeutung gewinnt. Doch wenn der Mann nach Hause kommt, dringt er zunächst einmal in die weibliche Domäne ein. Der Mann, der Zeit seines Berufslebens mehr den Status eines Gastes hatte, geht nicht mehr. Oder die Führungskraft kommt nach Hause, um mit der Ehefrau um die Hausarbeit zu konkurrieren oder ihr gar zeitgemäße Haushalts-Managementmethoden nahezubringen. Partnerschaft, Nähe und Abstand und nachelterliche Gefährtschaft müssen neu eingeübt und austariert werden, wenn die Beziehung im Alter tragfähig sein soll.

Empirische Befunde weisen darauf hin, dass einerseits eine Ehe im Durchschnitt umso schlechter wird, je älter sie ist, Männer andererseits umso zufriedener mit der Ehe sind, je älter sie werden. Männer erleben sich in langjährigen Beziehungen eher von ihren Frauen unterstützt als umgekehrt. Von daher ist erklärbar, dass allein lebende Männer und verheiratete Frauen am kürzesten leben und dass geschiedene Männer ein über doppelt so hohes Mortalitätsrisiko wie verheiratete haben. Nur jeder zweite Mann hat regelmäßige außerfamiliäre Kontakte, ein Viertel hat solche selten oder nie. So bewegen sich viele Männer im Beziehungsnetz ihrer Frauen und damit zumeist in Frauenwelten.

Männer sollten daher frühzeitig außerberufliche Beziehungen aufbauen und pflegen, sich etwa über ein ehrenamtliches Engagement in einem sozialen Netzwerk verankern. Die Großvaterrolle kann eine neue Chance darstellen, bei den eigenen Kindern Versäumtes nachzuholen. Wer keine eigenen Nachkommen hat, kann über Wahlverwandtschaften zum Mentor für Jüngere werden und damit jenseits von Fernreisen und anderem Zeitvertreib etwas mit Bedeutung für andere tun.

Nicht mehr können oder nicht mehr müssen?

III Körper und Leiblichkeit

Auch wenn angeblich nur die Frauen altern und wir Männer reifen und immer attraktiver werden, geht es schon ab 30 bergab: Bis 80 verlieren wir 10 Kilogramm Muskelgewebe, bis 60 hat sich der Fettanteil verdoppelt, die Prostata lässt uns im Stich und das Zentralorgan der Männlichkeit beginnt, einen hängen zu lassen. Goethe brachte diesen Abbau trefflich auf den Punkt:

„Der Zeiten gedenk ich, da alle Glieder gelenkig, bis auf eins.

Die Zeiten sind vorüber, steif sind alle Glieder, bis auf eins.“

Die zentralen männlichen Jugendideale Kraft, Ausdauer und Potenz verzeichnen die deutlichsten Alterseinbußen.

Mann kann und sollte lebenslang etwas für seinen Körper tun. Regelmäßiges Training bewirkt erstaunlichen Kraft- und Konditionserhalt und bewiesen ist auch der Zusammenhang von körperlicher und geistiger Fitness. Die meisten Männer wollen ihren Körper kraftvoll erleben, was Teil ihrer Identität ist und nicht zuletzt Unterschiede zwischen Frauen und Männern markiert. Doch Körperkult, Fitness- und Anti-Aging-Bewegung schlagen vielfach in einen Altersgesundheitsterrorismus um, der suggeriert, man könne dem Altern und dem Tod davonlaufen. Spätestens mit 50 sollte man sich entscheiden, ob man seine Jugend oder sein Alter verlängern will, ob man auf einen Verjüngungsversuch per jüngerer Frau hofft oder sich endlich von Männerzwängen befreit. Nicht-mehr-Können kann heißen, nicht mehr um jeden Preis den Helden spielen zu müssen.

Frauen suchen Hilfe, Männer sterben (im Durchschnitt sechs Jahre vor den Frauen) und sind am Ende ihres Lebens mit dem Ergebnis ihres lieblosen Umgangs mit ihrem Körper, mit ihrer Männlichkeitsmaschine, konfrontiert. Die sogenannte Androgynisierung – die Abnahme des männlichen und Zunahme des weiblichen Geschlechtshormons – kann deswegen eine Lockerung der Fesseln einer traditionell männlichen Geschlechtsrollensozialisation und einen anderen Umgang mit Körper und Gesundheit bedeuten.

Daheim oder im Heim?

IV Materielle Absicherung

Viele Männer verdrängen die Fragen des Wohnens im Alter und wundern sich, wenn sie sich eines Tages im Pflegeheim wiederfinden. Wer nicht rechtzeitig, das heißt spätestens mit 60, über Alternativen nachdenkt, fällt zurück in die weibliche Welt der Heime, jene anderen Frauenhäuser in unserem Lande. Die Angst vor der Pflegebedürftigkeit und damit der Abhängigkeit stellt die größte Bedrohung der männlichen Identität dar und wird deswegen so verdrängt. Ein Blick auf das Säulenmodell zeigt, dass die Identität durch einen Heimeinzug in allen fünf Dimensionen massiv erschüttert und gefährdet wird.

Auch wenn „alt“ schon lange nicht mehr mit „arm“ gleichgesetzt werden kann, werden mit dem Ruhestand die finanziellen Spielräume geringer, nicht zuletzt aufgrund der zunehmenden zeitlichen Entkoppelung von Berufsaustritt und Rentenbeginn. Die allmähliche Anhebung des gesetzlichen Rentenalters hat mit den realen Prozessen der Entberuflichung in den Betrieben nach wie vor wenig zu tun. Altersarmut ist zwar gegenüber früheren Jahrzehnten insgesamt zurückgegangen, nimmt derzeit jedoch bereits wieder zu und wird zu einem großen Problem anwachsen.

Trauer oder Hoffnung?

V Werte und Sinn

Ob es ein männliches Klimakterium gibt, ist unter Altersmediziner*innen strittig. Sinnvoll ist es allerdings, von den Wechseljahren des Mannes zu reden. Die Wechseljahre im Sinne eines Wechsels der inneren Einstellung und der Perspektive sollten bewusst wahrgenommen und gelebt werden. Man zählt nicht mehr die zurückgelegten, sondern

die vor einem liegenden Jahre, physisches und psychisches Altern ist nicht mehr zu übersehen, die Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdbildern vom Alter wird akuter. Das Alter(n) ist nicht mehr zu leugnen, es kann zur Krise kommen.

Wenn die Krise in der Lebensmitte nicht bewältigt wird, stellen sich 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. Auch im Vergleich zu den Frauen liegt die Selbsttötungsrate der Männer über 65 Jahren 2,7-mal höher. Wo alles, was die männliche Identität bedeutet, verloren geht, kann der Selbstmord auch als der letzte Versuch, den männlichen Selbstwert durch Selbstbestimmung und Selbstkontrolle zu erhalten, verstanden werden.

Je länger wir leben, desto größer wird die Chance, dass wir demenziell erkranken.

Altersdemenz kann viel Leid, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bedeuten, aber gleichzeitig kann man die Demenz auch als die Krankheit einer Zeit verstehen, 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. Gleichzeitig kann man Demenz auch als einen Zustand deuten, wo sich Alte von dieser Welt verabschieden, um andere Dinge zu verarbeiten, um inneres Leben nachzuholen. Schwer kriegsgeschädigte Männer kamen nach Hause und konnten kein Wort davon loswerden, konnten die intensivste Zeit ihres Lebens nicht verarbeiten. Dies muss im Alter zum Teil hochkommen und deswegen ist Demenz möglicherweise auch ein wichtiges Durchgangssyndrom, wo vor dem Tod letzte Dinge verarbeitet werden, wo das Leben abgerundet wird.

Die Alten werden von den Jungen meist nicht mehr gefragt und verstummen. Vielleicht sollten sie sich jedoch ihre produktive Sperrigkeit 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, zusammen mit den Jungen Widerstand leisten gegen die Mehrheit der alten Männer, die nach Meinung von George Bernard Shaw so gefährlich sind, weil ihnen die Zukunft völlig egal ist.

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 unabweisbarer. Wir brauchen daher keine weitere Anti-Aging-Bewegung, sondern ein Bekenntnis zum klaren Pro-Aging, das sich auf die kurze Formel bringen lässt: Heute richtig leben!

Prof. Dr. Eckart Hammer lehrt Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg und hat mit seinem bereits in 3. Auflage im Herder-Verlag erschienenen Buch „Männer altern anders“ das erste und umfassende Informations- und Orientierungsbuch für Männer ab 50 geschrieben.