

Wenn Männer älter werden ...

Jens-Peter Kruse

Männer haben's leicht!?

Die höhere Lebenserwartung von Frauen prägt das Geschlechterverhältnis im dritten und vierten Lebensabschnitt: „Das Alter ist weiblich.“ Ein weltweit zu beobachtendes Phänomen, das eigentlich verwunderlich ist. Denn „im Allgemeinen leben Mächtige und Reiche länger als Benachteiligte und Diskriminierte. Unter diesem Gesichtspunkt erscheint es paradox, dass Frauen – bis heute in vielerlei Hinsicht benachteiligt – länger leben als Männer.“ (François Höpflinger) Trotzdem: Die Übersterblichkeit der Männer ist ein weltweites Phänomen. Während Frauen in Deutschland heute im Durchschnitt 83 Jahre alt werden, bringen es Männer nur auf 78 Jahre. Die Gründe sind vielfältig: Neben der unterschiedlichen biologisch-genetischen Ausstattung spielen vor allem das Risiko- und Gesundheitsverhalten von Männern wie auch ihre sozialen und beruflichen Lebensbedingungen eine entscheidende Rolle. Die höhere Lebenserwartung der Frauen führt zu einer „Feminisierung des Alters“. Während bei den bis zu 50-Jährigen noch ein leichter Männerüberschuss vorherrscht, überwiegen ab dem 51. Lebensjahr die Frauen. Allgemein gilt: Je älter eine Personengruppe, je höher der weibliche Anteil. So sind zwei Drittel der über 60-Jährigen und drei Viertel der über 75-Jährigen Frauen. Diese „Übermacht“ wird allerdings in den nächsten Jahrzehnten deutlich abnehmen.

Nicht nur das Alter, auch die Altersarmut ist weiblich. Nicht wenige Frauen müssen mit einer geringen Rente auskommen. 2012 waren mehr als 63 Prozent der Empfängerinnen und Empfänger der Grundsicherung im Alter Frauen; die Armutsgefährdungsquote der über 64-jährigen Frauen mit 17,2 Prozent höher als die der Männer (14,9 Prozent). Schließlich weist eine vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2011 herausgegebene Studie darauf hin, dass Frauen um rund 60 Prozent geringere eigene Alterssicherungseinkommen beziehen als Männer.

Während über 75-Jährige Männer ihre Gesundheit mit gut oder sehr gut bewerten, tun Frauen dies in der gleichen Altersgruppe nur noch zu 63 Prozent. Für beide aber gilt, dass die erhöhte Lebenserwartung zu mehr gesunden Lebensjahren geführt hat und rund 90 Prozent der Lebenszeit als weitgehend beschwerdefrei bezeichnet werden kann.

Dass das Alter weiblich ist, heißt schließlich auch nicht, dass den Frauen das Altern leichter fällt als Männern. Schon der Volksmund weiß: „Frauen werden alt, Männer reifer.“ So werden die äußeren Erscheinungsformen des Alters bei den Geschlechtern unterschiedlich bewertet. Während graue Haare Männer angeblich interessanter machen, lassen sie Frauen „alt aussehen“. In dem Wissen, dass graumelierte Schläfen sie attraktiv erscheinen lassen, können Männer dem Ergrauen entspannt entgegenblicken. Wer dagegen damit rechnen muss, dass ein

graues Haupt mit alt und verbraucht in Verbindung gebracht wird, kann bereits beim erste grauen Haar in Panik geraten.

Der alte Mann, das unbekannt Wesen

Schenkt man den Bestsellern der Geschlechterliteratur glauben, sind Männer und Frauen von Natur aus grundverschieden. So behauptet der amerikanische Paar- und Familientherapeut John Gray „Männer sind vom Mars. Frauen von der Venus“. Ähnlich die Erfolgsautoren Allan und Barbara Pease mit Ihren Büchern „Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“ oder „Warum Männer immer Sex wollen und Frauen von der Liebe träumen“.

Doch die in diesen populären, weitverbreiteten Büchern beschriebenen Einstellungen, Verhaltensweisen und Fähigkeiten von Männern und Frauen sind nicht, wie behauptet, auf naturgegebene körperliche, psychische und geistige Differenzen zurückzuführen. Vielmehr ist davon auszugehen, dass das Geschlecht zum größten Teil gesellschaftlich konstruiert ist und die Motive und Handlungsweisen von Menschen in zahlreichen Wiederholungen im Verlauf der Sozialisation eingeübt worden sind.

Gerade in den letzten Jahrzehnten sind erhebliche Veränderungen im Geschlechterverhältnis zu beobachten. Vieles von dem, was früher eindeutig Männern zugeschrieben wurde, ist inzwischen indifferent. Heute ist das Männer- und Frauenleben vielfältiger und bunter denn je. Diese Heterogenität und Pluralität von Lebenslagen, Lebensstilen und Umgangsformen machen auch vor dem Alter nicht halt. Allgemeingültige Aussagen über die Bewältigung des Älterwerdens *der* Männer sind deshalb nur begrenzt möglich. Auch wenn sich die traditionellen Rollenbilder bei älteren Menschen aufgrund einer lebenslangen Sozialisation oft fest in die Person „eingebrannt“ haben und bei ihnen gelegentlich eine gewisse Resistenz gegenüber Veränderungen zu beobachten ist, sind generelle Aussagen über das Altern von alten Männern nur bedingt möglich.

Für diese Einschränkung gibt es einen zweiten Grund: „Der alte und alternde Mann ist das unbekannte, unsichtbare und vergessene Wesen der Gerontologie.“ (Eckart Hammer) Während „Gender and Ageing“ in anglophonen und skandinavischen Ländern seit längerem ein Thema ist, sind entsprechende Studien in Deutschland nur in Ansätzen vorhanden. Bis heute „gibt es ... kein speziell an männerspezifische Lebenslagen, Chancen, Benachteiligungen und Entwicklungen interessiertes Äquivalent, die Erforschung von Lebenslagen und Altersformen des älteren und alten Mannes steht allenfalls am Anfang.“ (Andreas Kruse) Fragen des Älterwerdens wurden bei uns bisher nur in der Frauenforschung thematisiert. Selbst in den bislang vorliegenden sechs Altenberichten der Deutschen Bundesregierung sucht man vergeblich nach einer männerspezifischen Perspektive. Dadurch geriet aus dem Blick, dass auch alternde Männer vor spezifischen Herausforderungen stehen und mit Belastungen und Benachteiligungen konfrontiert sind.

Altern zwischen Potenz und Verletzlichkeit

Der Übergang zum Alter ist für Männer – zumindest was die medizinisch-körperliche Seite betrifft – weniger eindeutig. Wechseljahre, wie sie bei Frauen als naturgegeben angenommen werden, gibt es als einschneidendes biologisches Ereignis bei Männern nicht. Vielmehr verlaufen die körperlichen Veränderungen eher schleichend und unbeobachtet. So sind bereits in der Mitte des Lebens deutliche Einbußen bei den zentralen männlichen Körperidealen Kraft, Ausdauer und Potenz zu verzeichnen: Mit 50 Jahren haben Männer einen im Durchschnitt um 20 Prozent geringeren Testosteronanteil als noch mit 20 Jahren, was unter anderem das Aggressions- und Sexualverhalten verändert und einen negativen Einfluss auf die Knochen und die Körperzusammensetzung hat: bis zum 60sten Lebensjahr verdoppelt sich der Fettanteil im Körper; bis zum 80sten verlieren Männer rund 10 kg ihres Muskelgewebes. Der Körper verliert an Spannkraft, die Zeiten der Rekreation dauern länger.

Durch regelmäßiges Training kann dieser Alterungsprozess zwar verlangsamt – nicht aber aufgehalten werden. Selbst das inzwischen Mode gewordene Aktivierungsparadigma des aktiven Alterns wird daran nichts ändern, auch wenn gerade Männer, die sich den Männlichkeitsidealen Kraft und Stärke, Potenz und Fitness verschrieben haben, diesen Verlockungen und Versprechungen leicht erliegen können. Weil sie gern dazu neigen, altersbedingte körperliche Grenzen zu ignorieren, kann ein so motiviertes, übermäßiges Fitnesstraining bei leistungsorientierten Männern schnell zu gesundheitlichen Schäden führen.

So richtig die Überwindung des defizitären Altersbildes und die Betonung der Potenziale älterer Menschen sind, so gefährlich ist gerade für Männer eine Betrachtung des Alters, die ausschließlich die Möglichkeit des Aktivseins betont. Damit sich nicht eine „Tyrannei des gelingenden (Alters)lebens“ (Gunda Schneider-Flume) durchsetzt ist das Alter, „wie die anderen Lebensphasen auch, aus der Integration zweier Perspektiven zu betrachten: der Potentialperspektive einerseits und der Verletzlichkeitsperspektive andererseits.“ (Andreas Kruse) Es gilt, ältere Männer auf die Stärken, die Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten im Alter hinzuweisen und sie zum aktiven Altern zu ermutigen, ohne die Vulnerabilität und Abhängigkeit zu verschweigen. Denn es gehört wohl zu den wichtigsten Lernaufgaben für Männer im Alter, ihre Abhängigkeit und Verletzlichkeit wahr- und anzunehmen.

Die Krise des älterwerdenden Mannes

Der mit der Pensionierung oder Verrentung verbundene Übergang in die nachberufliche Lebensphase ist für Männer weiterhin ein zentraler Lebensabschnitt. Viele Männer erleben ihn zunächst als „späte Freiheit“ (Leopold Rosenmayr). Nicht selten wird die Verrentung ersehnt, werden Männer, die aus Altersgründen aus dem Berufsleben ausscheiden, von ihren Kolleginnen und Kollegen beneidet.

Das sah vor 50 Jahren in Deutschland noch ganz anders aus. Damals sprach man vom „Pensionsschock“ oder gar vom „Rentnertod“. Menschen, die aus dem Berufsleben ausschieden weil sie die Altersgrenze erreicht hatten, fühlten sich ausgegrenzt und wertlos. Nicht wenige starke kurze Zeit später. Das scheint sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend

verändert zu haben. So zeigen Rentner inzwischen deutlich höhere Zufriedenheitswerte als zum Beispiel 50- bis 64-Jährige Männer. Der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx spricht gar vom „neuen Altersglück“ und behauptet: „Ältere sind glücklicher als Jüngere. Die allermeisten Menschen altern erfolgreich, in dem Sinne, dass sie mit steigenden Jahren auch einen Zugewinn an Lebensqualität empfinden.“ Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die Ergebnisse der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (2011). Sie weisen auf ein „Zufriedenheitsparadox“ im Alter hin: Die mit dem Älterwerden eintretenden gesundheitlichen Verluste wirken sich nur bedingt auf das psychische Wohlbefinden aus. So empfinden Hochaltrige trotz vielfältiger Einschränkungen ihr Leben als lebenswert; sind mehr als 80 Prozent der Hundertjährigen mit ihrem Leben zufrieden.

Doch der Schein trügt. Der Abschied vom Berufsleben ist ambivalent und wie jede Übergangsphase auch mit Ängsten, Spannungen und Selbstzweifel verbunden. „Übergangsphasen sind Phasen der Labilität“ (Verena Kast), weil vertraute Rollen und Funktionen aufgegeben werden müssen und die Betroffenen plötzlich vermehrt auf sich selbst gestellt, auf sich zurückgeworfen sind. Dadurch kann der Ruhestand gerade für Männer zur Krise werden.

Nicht wenige Männer haben Probleme mit dem Übergang, doch nur wenige sprechen darüber. Männer sind geneigt, Probleme zu leugnen, Krisen mit Aktionismus zu überspielen oder sie erst gar nicht wahrzunehmen. Solche Übergangsprobleme fallen unter ein stillschweigend akzeptiertes Tabuisierungsgebot: Jeder muss das mit sich selbst ausmachen!, sagt der Freizeitforscher Horst W. Opaschowski. Er behauptet: „So selbstbewusst sich die Ruheständler nach außen auch geben, so verunsichert wirken sie teilweise nach innen.“ Deshalb ist Eckart Hammer beizupflichten, wenn er darauf hinweist: „Die Entberuflichung ist für viele Männer eine große, nicht selten die größte Krise – allerdings häufig larvierte – ihres Lebens. Und vorschlägt: „... Ergebnisse von Befragungen, die Männern eine hohe Zufriedenheit im Ruhestand attestieren, mit einer gewissen Skepsis (zu) interpretiert ... Wo anscheinend alle anderen Männer in ihrem Ruhestand glücklich und zufrieden sind, kann es schwerfallen, das eigene diesbezügliche ‚Scheitern‘ zu bekennen.“

Dass das Ausscheiden aus dem Berufsleben krisenhaft verlaufen kann, belegt auch eine Untersuchung des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA). Danach haben nicht wenige Männer damit ein Problem, weil sie gern weiterarbeiten würden. Besonders hoch sind die gesundheitliche Gefährdung und das Mortalitätsrisiko, wenn die Entberuflichung früh, unfreiwillig und plötzlich erfolgte. Steigende Krankheits-, Sterbe- und Suizidraten wurden vor allem bei Männern zu beobachtet, die dabei das Gefühl hatten, an den Anforderungen der Erwerbsarbeit gescheitert zu sein.

Besonders krisenhaft verläuft die Entwicklung bei einer häufig bei Männern zu beobachtenden hohen Berufsfixierung. Während Frauen sich auf mehrere parallele Lebens- und Arbeitsfelder stützen können oder müssen, ist der Beruf für viele Männer oft die zentrale oder gar ausschließliche Identitätsquelle. Zusammenfassend stellt die Studie fest: Der Ruhestand wird

eher als „späte Freiheit“ erlebt, wenn Männer sich rechtzeitig darauf vorbereiten können, sich gesundheitsbewusst verhalten, eine Aufgabe für den neuen Lebensabschnitt finden und bereit sind, Neues dazuzulernen.

Dass dieser Prozess der Neuorientierung im Ruhestand oft nicht konfliktfrei ist, haben die Amerikaner Robert C. Atchley und Amanda Barusch nachgewiesen. Sie gehen von vier Phasen der nachberuflichen Entwicklung aus: einer zwei bis drei Monate dauernden Euphoriephase, einer bis zu zweijährigen Ernüchterungsphase, in der die Einschränkungen, Hemmnisse und Verluste realisiert werden, einer Orientierungsphase, in der die Lebensschwerpunkte neu gesetzt werden und einer abschließenden Stabilisierungsphase.

Die einzelnen Phasen sind bei jedem Mann unterschiedlich lang. In der Regel ist die „Ernüchterungsphase“ ausgeprägter und krisenhafter, weil der zeitlebens nach außen orientierte Mann nun mit sich selbst zurechtkommen und eine neue Identität finden muss. Nun werden die mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben verbundenen Einschränkungen bewusst und wollen verarbeitet werden: der Verlust des beruflichen Status, der Wegfall des sozialen Netzes, das Fehlen einer Tagesstruktur, das Wegbrechen einer dem Leben Sinn gebenden Aufgabe und die geringer werdenden finanziellen Mittel.

Die Lebenswelt des Rentners

Nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben kommt es zu einer intensiveren Einbindung in die familiäre Beziehungsstruktur, die Paarbeziehung gewinnt an Bedeutung und die mit der früheren beruflichen Tätigkeit verbundenen Kontakte nehmen ab. Nun wird auch für Männer die Familie zum unmittelbaren Lebensmittelpunkt. Eine Veränderung, die in der Regel nicht konfliktfrei ist. Mitunter wird der neue Alltag zu zweit zu einem explosiven Minenfeld. 30 Ehejahre und länger hatten sich allmorgendlich die Wege getrennt, waren Gewohnheiten, Rollenmuster und Aufgaben verteilt und eingespielt. Nun müssen sie neu ausgehandelt werden. Plötzlich werden Besitzstände und Zuständigkeiten infrage gestellt.

Mit zunehmendem Alter unterscheiden sich die Lebensformen von Männern und Frauen immer stärker. Mehr Männer als Frauen sind im hohen Lebensalter verheiratet: 80-jährige Männer leben zu rund 60 Prozent in einer Ehe oder festen Partnerschaft, 70 Prozent der Frauen im gleichen Alter sind alleinlebende Witwen. Unterschiedlich ist auch die Wiederverheiratungsquote. Während Frauen nach Verwitwung oder Scheidung oft allein bleiben, suchen Männer eher wieder eine feste Bindung.

Dafür scheinen vor allem zwei Gründe vorherrschend zu sein: der günstigere „Heiratsmarkt“ für Männer wie auch ihre Versorgungsabhängigkeit. Ältere Männer, die heutzutage noch stark vom Modell der traditionellen Arbeitsteilung geprägt sind, spüren oft erst nach einer Verwitwung oder Scheidung negative Auswirkungen des Alleinlebens. Erhebungen bei männlichen Singlehaushalten zeigen, dass fast 30 Prozent der an sich gesunden Männer nicht in der Lage sind, sich selbstständig eine warme Mahlzeit zuzubereiten oder ihre Wäsche zu waschen.

Nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben ist das soziale Netz eines Mannes auf wenige Personen reduziert. Waren die sozialen Beziehungen früher weitgehend mit den beruflichen Kontakten verknüpft, fallen Rentner und Pensionäre schnell in ein „soziales Loch“ und müssen nun oft mühsam ein neues Beziehungsnetz aufbauen.

Verlassen sich Männer dabei weiterhin auf ihre Partnerin, geraten sie in eine emotionale Abhängigkeit. Nicht selten werden sie dadurch in bestehende Frauennetzwerke integriert und bewegen sich im Beziehungsnetz ihrer Frauen. Zumeist in stark weiblich bestimmten Lebenswelten lebend, geraten ältere Männer zunehmend in eine „sozio-demografische Minderheitsposition“ (François Höpflinger), die von ihnen unterschiedlich bewältigt wird. „Bei einigen Männern führt dies zum ‚Hahn-im-Korb-Phänomen‘, bei anderen jedoch zu einer tiefen Verunsicherung und zum sozialen Rückzug aus einer Welt, in der durchsetzungsstarke Frauen immer bestimmender werden; sei es als Mitbewohnerinnen von Alters- und Pflegeheimen; sei es als Pflegefachpersonen in Familien, Spitälern oder ambulanter Altersbetreuung.“ (François Höpflinger)

Mit der „Rückkehr“ in die Familie nivelliert sich die geschlechtsspezifische Hierarchie. Der Schweizer Soziologe Martin Kohli spricht in diesem Zusammenhang von einer „strukturellen Feminisierung“ und die Siegener Psychologin Insa Fooken von einer „Negation von Männlichkeit“. Ob daraus allerdings abzuleiten ist, dass ältere Männer sich in der nachberuflichen Lebensphase weibliche Vergesellschaftungsformen übernehmen, ist umstritten. Die Gerontologin Gertrud M. Backes ist da eher skeptisch: „Trotz vordergründiger Plausibilität der These von der Angleichung der Lebensweisen (der Geschlechter) im Alter leben Frauen und Männer auch im Alter verschieden und in ungleichen sozialen Lagen.“

Für die Zurückhaltung von Gertrud M. Backes spricht auch die Heterogenität des Alters, die zur Folge hat, dass Männer unterschiedlich auf die Dominanz der Frauen in ihrem Alltag reagieren. Während an traditionellen Rollenbildern orientierte Männer mehr Anpassungsschwierigkeiten zeigen und z. T. gesundheitliche Beeinträchtigungen haben, erleben Männer, die ihre emotionalen Anteile bejahen können, eher eine Bereicherung ihrer Persönlichkeit. Männer, die sich um Partnerschaft und Familie kümmern, sich um gute soziale Kontakte bemühen und emotionale Ausdrucksformen zulassen, leben zufriedener. Nach Insa Fooken führt eine androgyne Kompetenz, die Fähigkeit Gegengeschlechtliches zu integrieren bzw. Geschlechtsrollentypische Einseitigkeit zu überwinden, zu einer höheren Lebensdauer von Männern wie von Frauen. Mit Hilfe von Längsschnittstudien konnte sie nachweisen, dass bei den langlebigen Männern im Gegensatz zu früher verstorbenen Altersgenossen deutlich mehr familiäre und soziale Interessen ausgeprägt waren. Ähnlich bei Frauen. Hier erhöhte sich die Lebensdauer, wenn von ihnen so genannte männliche Verhaltensweisen gelebt wurden. Damit bestätigt sie den Psychoanalytiker Carl Gustav Jung, dessen Individuationstheorie davon ausging, dass es für eine gelingende Persönlichkeitsentwicklung von Männern und Frauen entscheidend ist, ob sie in der zweiten Lebenshälfte die jeweils – aufgrund der Rollenzuschreibung - nicht aktivierte Anteile in ihre Persönlichkeit integrieren können. Der

Mann, so C. G. Jung, muss auf die weibliche Stimme in seinem Innersten (auf seine anima) und die Frau auf die männliche Stimme in ihr (auf ihren animus) hören.

Zu jung um alt zu sein

Mit der Entberuflichung stehen Männer wie Frauen heute vor einem historisch relativ neuen Lebensabschnitt: dem zweiten Erwachsenenalter, das fälschlicher Weise dem Alter zugerechnet wird. Diese Zeit zwischen 60 und 80 Jahren erleben die meisten bei vergleichsweise guter körperlicher und geistiger Gesundheit. Viele sind gut ausgebildet und engagiert, mobil und selbstständig, modebewusst und finanziell gut ausgestattet. Dies ermöglicht ihnen die Fortsetzung des Erwachsenenlebens, ohne erwerbstätig sein zu müssen. Männer, die heute aus dem Berufsleben ausscheiden, haben statistisch gesehen noch rund 20 Lebensjahre, nicht wenige noch ein Drittel ihres Lebens vor sich. Für einen solchen Lebensabschnitt ist das Wort „Ruhestand“ nicht mehr zutreffend. Diese „späte Freiheit“ stellt sie vor die Aufgabe, die neuen, geschenkten Lebensjahre aktiv und eigenverantwortlich zu gestalten. „Dieser Lebensabschnitt, für den es noch wenige Vorbilder gibt, bringt für viele Männer die Herausforderung mit sich, ein zweites Leben zu beginnen. Nach 40 Berufsjahren, in denen oft wenig Raum war für die Entfaltung eigener Interessen, Begabungen und Wünsche, stehen Männer oft ratlos und überfordert vor einer großen Auswahl von Möglichkeiten.“ (Eckart Hammer) Sie selbst sind nun dafür verantwortlich, neue, zeitgemäße Rollen und Identitäten in dieser Lebensphase zu übernehmen.

Ein großer Teil der Senioren engagiert sich bereits in Vereinen, Verbänden und Initiativen, weitere möchten sich zukünftig engagieren. Im Vergleich zu den Frauen sind sie häufiger in das traditionelle Vereinsleben integriert. Dies gilt insbesondere für Sportvereine, politische Parteien oder gewerkschaftliche Vereinigungen. Frauen engagieren sich dagegen eher in der Familie, in wohltätigen Vereinen oder in der Kirche. Eine wachsende Zahl der älteren Männer und Frauen will die gewonnene Lebenszeit mit einer sinnstiftenden Aufgabe ausfüllen, möchte aktiv sein und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Und das ist gut so, denn: „Wer keine Aufgabe hat, der gibt sich auf.“ (Ursula Lehr)